

COSMOPOLITAN

ИЮНЬ 1 2021

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

**Может ли
мужчина
измениться?**

**ВЫЯСНИ
ПРАВДУ
РАЗ
И НАВСЕГДА**

[ТОЛЬКО
ГУМАННЫЕ
МЕТОДЫ,
ОБЕЩАЕМ]

**ДЖЕССИКА
АЛЬБА**

**О ТОМ,
КАК
НАПРЯГАТЬ
МЫШЦЫ,
НО НЕ НАПРЯГАТЬСЯ
САМОЙ**

Не успела загореть?
Лучшие автобронзаны
на стр. 110

8 СПОСОБОВ
и миллион
поводов
**СТАТЬ
СЧАСТЛИВОЙ
ЭТИМ**

ЛЕТОМ

ЕЩЕ ДВЕ НЕДЕЛИ ДО ПЛЯЖА!
**Полезные
экспресс-диеты
существуют!**

**ПОХУДЕТЬ
БЫСТРО
И БЕЗОПАСНО**

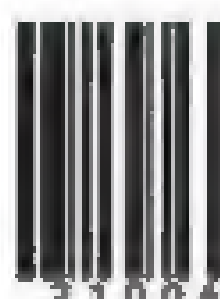
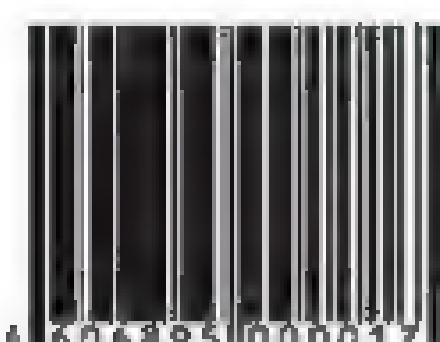
**ДЕРЗКИЕ
И КРАСИВЫЕ**

ПРОЗРАЧНЫЕ ПЛАТЬЯ, ЮБКИ,
БЛУЗКИ, ПЛАЩИ

& ОБРАЗЫ ПОД КЛЮЧ

16+ COSMOPOLITAN.RU

JUNE 2021



4 606895 100001 7 21006



DOLCE & GABBANA

light blue



истории с обложки

56 **Всё к счастью**
Быть счастливой
и осознавать это:
подробная инструкция
от Cosmo

70 **Ты стал другим**
Может ли мужчина
измениться (например,
ради тебя), стоит ли его
заставлять и вообще
участвовать в процессе
реновации

98 **Как носить
прозрачные вещи**
Самый дерзкий тренд
сезона и готовые
образы

110 **Контрольный тест:**
лучшие автобронзаны
для тех, кто не успел
загореть

122 **Что бы такого
съесть, чтобы
похудеть**
Приходим в форму
быстро и без вреда
для здоровья

40

ВЫШЛА ИЗ ПОД КОНТРОЛЯ

Джессика Альба
сбавляет обороты,
замедляется — и нам
советует

в каждом номере

- 12** Письмо редактора
- 14** Cosmo на связи
- 16** Главные фильмы, сериалы, книги и плейлисты месяца
- 36** Смешные истории
- 138** Гороскоп

НА ОБЛОЖКЕ: топ и юбка, Dodo Bar Or; серьги, Jenny Bird. НА ДЖЕССИКЕ: топ и брюки, Genny; юбка, Cult Gaia; серьги, Modern Weaving. ФОТОГРАФ: Djeneba Aduayom. СТИЛЬ: Kristen Salodino. КОНСУЛЬТАНТ ПО СТИЛЮ: Ariella Masjedi. МАКИЯЖ: Aurora Bergere. ВОЛОСЫ: Brittney Ryan. МАНИКЮР: Diem Truong / Dior Vernis / Star Touch Agency.



IRRESISTIBLE GIVENCHY



НОВАЯ
ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

здесь & сейчас

- 22** **Детка, ты просто Cosmo**
Певица Mary Gu
- 24** **Мужчина мечты**
Диджей Гриша Super
- 25** **Звезды сжигают**
Диеты от селебрити: почитать интересно, повторять не стоит
- 26** **Петля времени**
Плетеные украшения
- 28** **Естественный отбор**
Главные аксессуары этого лета: хороши и в городе, и на курорте
- 29** **Super-вещь**
Брюки с высокой талией
- 33** **По имени Солнце**
Макияж с эффектом слегка загорелой сияющей кожи
- 34** **Сколько тебе лета?**
Росина Сефиен о том, почему нам вечно не хватает трех жарких месяцев
- 36** **Сергей Лазарев:**
«Я не даю себе права на ошибку»
- 46** **А чего вы хотите!**
Александр Цыпкин о женском счастье

карьер & деньги

- 50** **Обманные пункты**
Продаем и покупаем вещи – и изучаем схемы, придуманные интернет-мошенниками

- 52** **Ухожу красиво**
Какой отпуск тебе положен по закону

психология

- 62** **Даем добро!**
Помогаем себе и другим

любовь & секс

- 64** **Что тебя касается**
Как развить чувственность

- 66** **Мистер спорта**
Когда его ЗОЖ-эксперименты – это твои проблемы

- 68** **Мой дорогой**
История Евгении, которая полюбила мужчину, желающего пожить за ее счет

- 73** **Ультрафиолет**
Тестируем секс-гаджеты и делимся горячими новостями



Аромат Nina Ricci Nina Rose Garden – как само лето, яркое и солнечное. Ноты свежескошенной травы, цветов апельсина и груши моментально перенесут тебя за город.

30

БЬЮТИ-ХИТЫ МЕСЯЦА

Very Good Girl – Верн Гуд Герл. Новая парфюмерная вода. Carolina Herrera Нью Йорк. It's so good to be bad – Как хорошо быть плохой. Реклама.



Very

GOOD GIRL

CAROLINA HERRERA
NEW YORK

THE NEW EAU DE PARFUM

IT'S SO GOOD TO BE BAD



96

КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Ювелирный тест

мода & стиль

- 76 Как повторить стиль Blackpink, самой популярной k-поп-группы
- 78 Знаем цену...одежде и аксессуарам для спорта
- 82 Купаться разрешено! Решаем, в чем бы пойти на пляж
- 88 Следуй за мной Много романтичных платьев
- 100 Что нового? Находки месяца

красота & здоровье

- 104 Наносим ответный удар Летний уход для лица
- 112 Бьюти-новинки
- 114 Сильная сторона Суперстойкий макияж, способный выдержать тренировку

В июне выходит фильм «Круэлла». Сразу три бренда – Disney, SKIVY и «ТВОЕ» – объединились для создания коллекции, посвященной главной героине.

- 118 Всегда есть варианты Эти средства пригодятся тебе в фитнес-клубе
- 120 Выбор редактора
- 124 Азбука здоровья
- 126 Твой личный рекорд Комплекс простых и эффективных упражнений для основных групп мышц
- 130 Физкульт-привет! Новости из мира ЗОЖ

образ жизни

- 132 Мы к вам заехали на чай Путешествие на Шри-Ланку
- 134 24 часа с... певицей Натальей Гордиенко
- 145 Шоу на стекле Тест-драйв
- 146 Я иду тебя искать Cosmo-тест



Photoderm

Солнцезащитный флюид с тоном SPF 50+

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ
И ЖИРНОЙ КОЖИ

- Безопасные минеральные фильтры защищают от солнца
- Матирует кожу. Контролирует появление жирного блеска в течение 8 часов
- Технология жидкой пудры обеспечивает равномерное нанесение и легкий пудровый финиш
- Выравнивает тон



COSMOPOLITAN

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА
EDITOR-IN-CHIEF /
EKATERINA VELIKINA

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
АЛИСА ЖИДКОВА
Creative Director /
Alisa Zhidkova

ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РЕДАКЦИОННОГО
ДИРЕКТОРА
МАРИНА ДОЛГОВА
Deputy Editorial Director /
Marina Dolgova

АРТ-ДИРЕКТОР
РОМАН АКИМОВ
Art Director /
Roman Akimov

ШЕФ-РЕДАКТОР
АНТОНИНА АГАРКОВА
Text-Chief /
Antonina Agarkova

ЛИТЕРАТУРНЫЙ
РЕДАКТОР
ЕВГЕНИЯ БАТУРИНА
Literary Editor /
Evgeniya Baturina

ВЫПУСКАЮЩИЙ
РЕДАКТОР
АННА ПРИЛИПКО
Sub-Editor / Anna Prilipko

СТАРШИЙ
РЕДАКТОР
НАТАША БНАТОВА
Senior Editor /
Natasha Bnatova

РЕДАКТОР РУБРИКИ
«ЗВЕЗДЫ»
МАРИЯ ШУЛЯК
Celebrity Editor /
Maria Shulyak

РЕДАКТОР РУБРИК
«ПСИХОЛОГИЯ»
И «ЛЮБОВЬ И СЕКС»
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ
Psychology & Love And
Sex Editor / Snezhana
Gribatskaya

РЕДАКТОР РУБРИКИ
«КАРЬЕРА И ДЕНЬГИ»
ВИТА ЗОРИНА
Career And Money Editor /
Vita Zorina

Самая
эффективная
диета...

...это значит,
то «холодные»
фото Натальи
Владимовны
и очень
похожи на гол.

...это для меня
интересный
материал
поэтому

...наверное
существует
Но я за
правильное
питание!

СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР
ТАТЬЯНА СИДОРОВА
Senior Designer /
Tatyana Sidorova

ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ТИХОНОВА
Designer /
Ekaterina Tikhonova

ДИРЕКТОР
ОТДЕЛА МОДЫ
ЭММА КОЗЛОВА
Fashion Director /
Emma Kozlova

МАРКЕТ-РЕДАКТОР
ОТДЕЛА МОДЫ
ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
Fashion Market Editor /
Valeria Zhernakova

КООРДИНАТОР
ОТДЕЛА МОДЫ
ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
Fashion Coordinator /
Daria Romanovich

ПРОДЮСЕР
АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
Producer /
Anastasia Fridman

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
Beauty And Health
Director / Ekaterina Axenova

РЕДАКТОР ОТДЕЛА
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА
Beauty And Health Editor /
Anastasia Oychinnikova

ФОТОРЕДАКТОР
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА
Photo Editor / Daria Gryaznova

СТАРШИЙ
КОНТРОЛЬНЫЙ
РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
Senior Proof Reader /
Tatiana Kabeshova

КОРРЕКТОР
МАРИЯ МЯГКИХ
Proof Reader / Maria Myagkikh

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
АРИНА ЖИРНЯКОВА
Editorial Manager /
Arina Zhirnyakova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Н. Дьячкова, Ю. Романова, А. Цыпкин

Ароматы 4711 Acqua Colonia с нотами чая –
китайского зеленого и японского матча – хороши
тем, что их комфортно использовать в любую погоду:
и в жару, и в прохладу они ведут себя ненавязчиво.

**УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР
ПРОЕКТОВ COSMOPOLITAN**

МАРИЯ КОЛМАКОВА
Managing Director
Cosmopolitan Projects/
Maria Kolmakova
**ДИРЕКТОР
ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ
И ЛОГИСТИКЕ**
АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ
Circulation and Logistics Director/
Alexey Kondratiev
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
ОЛЬГА ЗАМУХОВСКАЯ
Production Director/
Olga Zamukhovskaya
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
ЮЛИЯ СИТДИКОВА
Print Manager/ Julia Sidiikova

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
ГРУППЫ ИЗДАНИЙ
COSMOPOLITAN**
**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР,
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ**
ИРИНА ФИЛИМОНОВА
Commercial Sales Director,
Sales Director/ Irina Filimonova
ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:
ЕКАТЕРИНА КОНДРАТЬЕВА,
ТАТЬЯНА САМСОНОВА

Deputy Sales Directors/
Ekaterina Kondratieva,
Tatyana Samsonova
МЕНЕДЖЕР:
НАТАЛИЯ ДУЛЕВА,
Advertising Sales Manager/
Natalya Duleva
**МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ
С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ**
ЕЛЕНА ШУТОВА
Client Service Manager/
Elena Shutova
АССИСТЕНТ
МИЛЕНА СТАНИСЛАВСКАЯ
Advertising Sales
Assistant/
Milena Stanislavskaya

**ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ
ГРУППЫ ИЗДАНИЙ
COSMOPOLITAN**
ДИРЕКТОР
ЕФИМ ЮСУПОВ
Director / Efim Yusupov
АРТ-ДИРЕКТОР
ВИКТОРИЯ ТИШИНА
Art Director / Victoria Tishina
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
ЕКАТЕРИНА РЯЗАНОВА
Senior Manager/
Ekaterina Ryzanovaya

МЕНЕДЖЕРЫ:
АРТЕМ БАДУЛИН,
ОКСАНА СТЕПАНЯН
Managers / Artem Badulin,
Oksana Stepanyan

**ОТДЕЛ МАРКЕТИНГА
ГРУППЫ ИЗДАНИЙ
COSMOPOLITAN**
PR-ДИРЕКТОР
НИКИТА МАРТЫНОВ
PR-Director / Nikita Martynov
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
МИЛА КРЕЙМЕР
Marketing Director / Mila Kreimer
**ЗАМЕСТИТЕЛЬ
БРЕНД-ДИРЕКТОРА**
ДАРЬЯ ПРИХОДЬКО
Deputy Brand-Director/
Daria Prihodko
МЛАДШИЙ БРЕНД-МЕНЕДЖЕР
ЕВГЕНИЯ ВОЛОДИНА
Junior Brand-Manager/
Evgeniya Volodina

WWW.COSMO.RU
**РУКОВОДИТЕЛЬ
СЛУЖБЫ НОВОСТЕЙ**
СЕРГЕЙ ЧЕРНЫХ
Head Of News Service/
Sergey Chernih

РЕДАКТОРЫ:
СНЕЖАНА ГРИБАШКАЯ,
ПОЛИНА ЛЕОНТЬЕВА,
ЕЛИЗАВЕТА ОКУЛОВА,
ЕКАТЕРИНА ПОПОВА,
АНАСТАСИЯ ПРУДНИКОВА,
ЮЛИЯ РОМАНОВА,
ДАРЬЯ СЕНИЧКИНА,
НАТАЛЬЯ ХРАБРОВА,
ЕЛЕНА ЭКИНДЖИ
Editors / Snezhana Gribatskaya,
Polina Leontieva,
Elizaveta Okulova,
Ekaterina Popova,
Anastasia Prudnikova,
Julia Romanova,
Daria Senichkina,
Natalia Khrabrava,
Elena Ekinsi
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ХРИСТОВА
Leading Designer/
Ekaterina Khristova
ФОТОРЕДАКТОРЫ:
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА,
АНТОН ЖУКОВ,
ДМИТРИЙ СЕДЬКОВ
Photo Editors/
Daria Gryaznova,
Anton Zhukov,
Dmitry Sedkov

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР / CEO: НАТАЛЬЯ ВЕСНИНА / NATALIA YESNINA

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ПО РАБОТЕ С КЛЮЧЕВЫМИ КЛИЕНТАМИ / COMMERCIAL KEY ACCOUNT DIRECTOR: ЮЛИЯ ТОКАЯЕ / JULIA TOKAIE

SVP & MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA: SIMON HORNE.

SVP / EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN.

DEPUTY BRANDS DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN.

EDITOR-IN-CHIEF COSMOPOLITAN (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN

Representatives: milan: Hearst Magazines International, Via Brocca 6, 20159 Milano, Italy, Samantha Di Clemente,
tel. +39 (02) 66-19-3141, Erica Trisconato, tel. +39 (02) 66-19-3146.

International editions: ARGENTINA: Claire Hodgson. BRAZIL: Claire Hodgson. BULGARIA: Yvonne Liu. CROATIA: Aleksandra Orlic. CZECH REPUBLIC: Sabrina Korazova.
FINLAND: Linda Fors. FRANCE: Marie La Forêt. GERMANY: Lara Gonschorewski. HONG KONG: Ruziyah Law Kam Ying. HUNGARY: Johanna Sobjan. INDIA: Nandini Bhalla.
INDONESIA: Filizya Thunggowan. ITALY: Francesco Delogo. KAZAKHSTAN: Anel Abdurayeva. KOREA: Hye Soo Park. LATIN AMERICA: Lucio Setolo Santos.
LITHUANIA: Violeta Kolkauskienė. MALAYSIA: Nisa Halid. MIDDLE EAST: Mili Midwood. NETHERLANDS: Josephine Kay. ROMANIA: Diana Colcer. SERBIA: Nasa Veljkovic.
SLOVENIA: Ajda Novnik Plešoj. SOUTH AFRICA: Holly Meadows. SPAIN: Cecilia Múzquiz Herrera. SRI LANKA: Shihom Hasnanaki. TURKEY: Ozge Zeki.
UKRAINE: Oleksandra Burytska. USA: Jessica Pels.

Менеджер по распространению в Москве и регионах: Ольга Девайд (o.devald@imedia.ru). Менеджер по подписке: Мария Кадушикова (podpiska@imedia.ru).
Менеджер по альтернативному распространению: Петр Шомов (shomov@imedia.ru).

ИЮНЬ, 2021 (№ 63)

Cosmopolitan Русское Издание
Дата выхода в свет: 18 мая 2021 г.
Учредитель и издатель журнала –
ООО «Премимум Паблшинг»
[119435, Москва, Большой Саввинский пер.,
12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II].
Торговая марка и торговое имя
COSMOPOLITAN являются исключительной
собственностью The Hearst Communications,
Inc. © The Hearst Communications, Inc.,
New York, USA.
Журнал печатается и распространяется
ежемесячно ООО «Премимум Паблшинг»
с разрешения Hearst Communications, Inc.,
New York, NY 10019 USA.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Свидетельство ПИ № ФС77 – 64 619).
Подписной индекс: объединенный каталог
«Пресса России» – 26325, 29500 (мην);
«Почта России» – П 1360.
Оформление подписки на журнал: [https://
premium-publishing.ru/cosmopolitan](https://premium-publishing.ru/cosmopolitan).
Тираж: 450 000 экз. Цена – свободная.
Цифровые копии журнала: 20 000 экз.
Не для распространения в Республиках
Казахстан, Армения и Азербайджан.
Цветоделение ООО «ПИКСЕЛЭЙТ».
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический
комбинат», 143405, Московская обл.,

Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,
Ильинское ш., 4-й км.;
АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская
площадь», 109548, Москва, ул. Шоссе́йная, 4д.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ

РЕДАКЦИЯ: 119435, Москва,
Большой Саввинский пер., 12, стр. 6;
тел.: 8 (495) 252-0999; сайт: www.cosmo.ru;
e-mail: cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: тел.: 8 (495) 252-0999;
e-mail: reklam@imedia.ru.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Валентина Е. С.
Для возрастной категории 16+.
Перепечатка и любое воспроизведение материалов
и иллюстраций из нашего журнала запрещены.

Привет, дорогая!

Главная тема нашего июньского номера – счастье. Мы составили настоящий мануал о том, как стать счастливой, несмотря на любые обстоятельства.

Никакой универсальной формулы тут, конечно же, быть не может, потому что мы разные и радуемся совершенно разным вещам. Любовь, путешествия, спорт, хобби – что угодно может стать точкой входа для счастья. Главное – впустить. И вот как раз с этим у многих возникают проблемы.

Никогда не обращала внимания, что, вспоминая некое событие из жизни, думаешь: «Как же было здорово!», но понимаешь, что тогда, в ту минуту ни в каком «здорово» и речь не шла? Вместо этого тебя волновал очередной несданный проект, незаконченный ремонт или, например, цифра на весах.

На самом деле счастье требует умения жить здесь и сейчас, и не просто жить, а получать удовольствие от момента – и это умение можно прокачать. Конечно, научиться быть счастливой не слишком просто. Наш хитрый мозг устроен таким образом, что, как только ты расслабляешься и вроде бы начинаешь наслаждаться происходящим, он сразу подкидывает тебе какую-нибудь «проблему». Да и ритм жизни не предполагает остановок: прилег на полянку смотреть на облака – следовательно, потерял контроль. Но бесконечное пережевывание проблемы редко приводит к ее решению, и вот момент мы теряем безвозвратно. ■ счастью – уж прости за тавтологию –



☆
Счастье требует умения жить здесь и сейчас – и не просто жить, а получать удовольствие от момента.

с этим можно и нужно работать. О том, с чего лучше начать, читай в номере.

А еще мы обсудим способы прийти в форму перед отпуском, разбудить свою чувственность и поговорить с близким человеком о сложных вещах.

Люблю!

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА,
главный редактор

ANTONIO BANDERAS

QUEEN



Сосома дает @olgafox_05 вдохновение творить, мечты и улыбки.



Охотке, beauty впечатлилась историей Кендрик-космонавта Аны Кисной.

COSMO

НА СВЯЗИ

Огромное спасибо за письмо редактора в апрельском номере!

Сию на работе, голова кипит, слезы наворачиваются, потому что новая начальница переходит границы, оскорбляет и обижает без повода. Достаяю из сумки любимый журнал, а на первых страницах Екатерина говорит: «Делай сразу же, как только решила!» Я вдруг почувствовала силу. Встала, написала заявление об увольнении – и так легко стало! А потом старая знакомая позвонила и сказала, что им в галерею нужен специалист по моему профилю, но вакансия освободится только в конце мая. Я купила билеты в Сочи – не раздумывая, ведь я так давно не отдыхала. Весна – время перемен, пора начинать жить так, как я хочу, а не мчаться со страхом не успеть. Вернусь с моря, куплю абонемент на танцы и наконец-то выйду на интересную работу. Хватит бояться – пора меняться!

Яся
АЛЕКСАНДРОВА
(по e-mail)



Яся, поддерживаем твой настрой и, тоже долго не раздумывая, отправим тебе подарок – набор средств ухода для окрашенных волос Color Protection Kit «Защита цвета» от CHI. Меняться так меняться!

ТВОЕ МНЕНИЕ



Очень понравился текст «Кот отмены». А еще я поняла: чтобы что-то успевать, надо убрать «убийцу времени». Итог недели: время в мессенджерах сократилось на 34%, я отказалась от ненужных дел, стала работать по технологии SMART, о которой тоже прочла в номере.

КСЕНИИ ШУЛЬЦ
(по e-mail)



Этот выпуск меня по-настоящему вдохновил – всё в точку. Даже юмор Водолаев совпал на 100%. Практики из разделов «Карьера & Деньги» и «Психология» начала использовать.

АЛЕНА СМЕРНОВА
(«ВКонтакте»)



Зацепила история «Земля и воздух». Ее героиня, сильная женщина, преодолела все тяготы реабилитации после несчастного случая. Материал «Столько между нами» тоже понравился, хотя нелегко было читать про ошибки и осознавать, что каждую из них я совершила.

АНАСТАСИЯ
ЧУДАЙКИНА
(«ВКонтакте»)

Посланица «Сассон в большом городе» @love.daily изучает стиль главной героини.





РОВНЫЙ ЗАГАР

ЭКСПЕРТ УХОДА ЗА КОЖЕЙ С ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЕЙ

- Тройная anti-age защита: антиоксидантный барьер широкого спектра UVA/UVB
- Предотвращение и уменьшение появлений пигментации
- Ровный тон лица даже в период высокой солнечной активности



Этот символ — гарантия безопасности наших солнцезащитных средств для водных экосистем, в том числе — кораллов*

NAOS совместно с ассоциацией Andromède Océanologie ведет активную борьбу за сохранение и возрождение морского дна

INSTITUT ESTHEDERM — бренд NAOS.

Care first. N A O S



СМОТРИ

Текст: ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА

Слева направо: хомяк, пудель, черепаха.



Housebroken

с 31 мая

На канале FOX стартует анимационная комедия о собаке-психологе по имени Хани, которая устраивает терапевтические сессии для животных своего района. В экологичной обстановке питомцы делятся своими чувствами, жалуются на хозяев и друг друга и пытаются избавиться от неврозов. Будь ты кошка или корги, золотая рыбка, хомяк или свинья, здесь тебя примут, не осудят и окажут помощь. Главную героиню озвучивает Лиза Кудроу – Фиби из сериала «Друзья». Кстати, тематика ей знакома: Лиза уже играла эксцентричного психолога в ситкоме «Веб-терапия».

СЕРИАЛЫ ■ ПСИХОЛОГАХ И ИХ ПАЦИЕНТАХ ВЕСЬМА ПОПУЛЯРНЫ ■ РАЗНООБРАЗНЫ ПО ФОРМЕ. ХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?



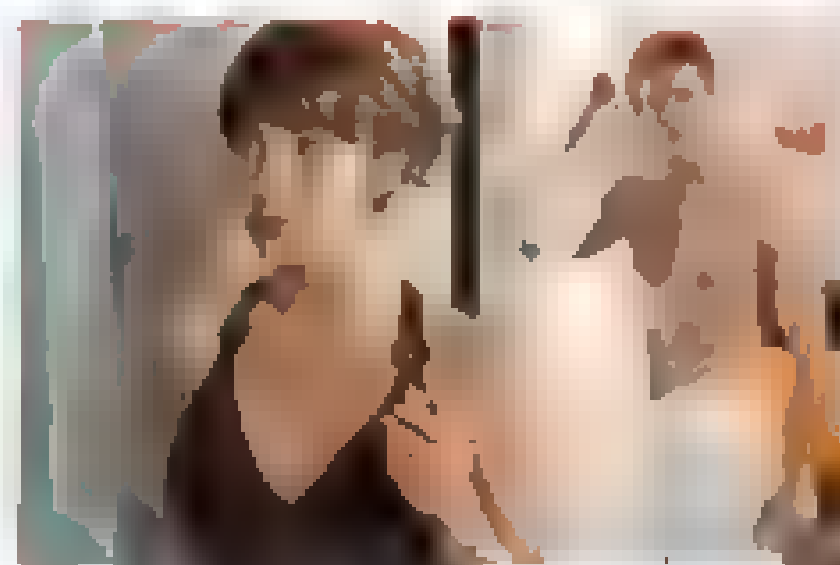
«Пациенты»

Сериал в основном устроен по принципу «Одна серия – одна сессия». Казалось бы, сплошной диалог и почти никакого экшена, и оторваться невозможно. Гэбриел Бирн получил за роль психолога Пола «Золотой глобус».



«На старт!»

Еще один привет от «Друзей»: Мэттью Перри играет вдовца, которого босс отправляет на групповую терапию. Настроен герой скептически, ■ зря: скоро у него появится много новых знакомых, а заодно и желание жить.



«Быть Эрикой»

Жизнь Эрики полна сожалений, зато ей повезло ■ психотерапевтом. Доктор Том – немного волшебник, который регулярно отправляет пациентов в прошлое и дает им шанс переосмыслить принятые решения.



«Псих»

Модному психологу Олегу (Константин Богомолов) самому в пору обратиться к специалисту: в 40 лет он живет с мамой, его жена пропала, пациенты раздражают, а кризис среднего возраста вовсе заявляет о себе.

«Хозяин»
с 10 июня



Главная мысль триллера такова: лучше не чинить заборы Николасу Кейджу – могут обвинить в убийстве.

«Папа за маму»
с 17 июня



Не каждый муж выдержит отпуск жены.



ЛЮБОВ АГОРОВА
журналист,
кинокритик

«Телохранитель жены киллера»
с 16 июня



Райан Рейнольдс, Сэмюэл Л. Джексон и Сальма Хайек объединились, чтобы спасти Евро-союз от кибератаки.

**О КИНО
С ЛЮБОВЬЮ:
ГЛАВНЫЕ ПРЕМЬЕРЫ
ИЮНЯ В ОДНОМ
ПРЕДЛОЖЕНИИ***

* Даты премьер могут измениться по не зависящим от редакции причинам.

«Лука»
с 17 июня



Красочный пиксоровский мультфильм о том, как хорошо в Италии – даже если вы с другом подводные монстры.

«Тихое место – 2»
с 3 июня



Продолжение хоррора: тише едешь – живее будешь.

«Засуха»
с 24 июня



Остросюжетный детектив про Эрика Бану, который защищает друга даже после его смерти.

КАДИ СМЕРВЕРА

САЛЬМА ХАЙЕК

САМУЭЛ Л. ДЖЕКСОН

ЭМИЛИ БЛАНТ

ЭРИК БАНУ



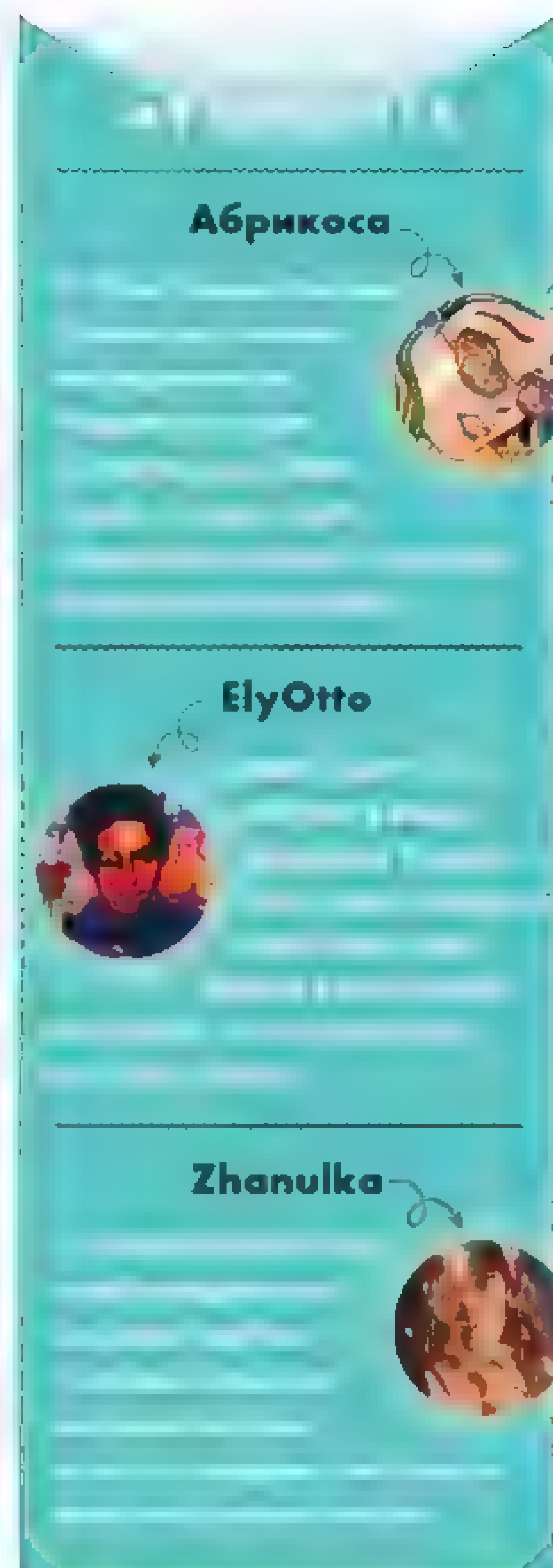
СЛУШАЙ

Премия «МУЗ-ТВ»

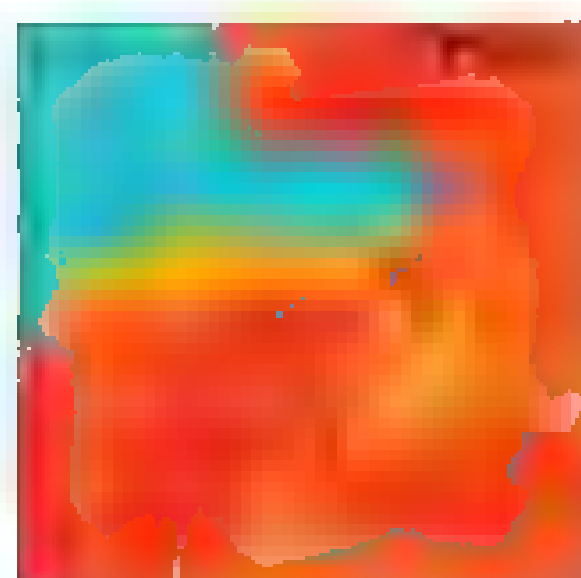
4 июня

Впервые в истории премии артистов наградят за два года, подводя итоги 2019-го и 2020-го. Лауреатов традиционно определит зрительское голосование. Шоу пройдет на сцене ДС «Мегаспорт», а гостей, как обещают организаторы, ждет много сюрпризов: участники не просто исполнят свои хиты, но и предстанут

перед публикой в неожиданных амплуа. В концерте заявлены, в частности, Дима Билан, Сергей Лазарев, NILETTO, Клава Кока, Ольга Бузова. Вести церемонию будут Ксения Собчак, Александр Ревва и Настя Ивлеева, а имя четвертого ведущего пока засекречено.



САМЫЕ ЖАРКИЕ ПЛЕЙ-ЛИСТЫ И НОВЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ АРТИСТЫ ОТ APPLE MUSIC.



«Летний вайб»

Динамичный плей-лист, полный клубной музыки и танцевальных ремиксов. Начни лето с хорошей ноты, и оно окажется незабываемым!



«На летней волне»

«Девочка, тандуй!» – призывают Artik & Alvi. Пора устраивать вечеринки во дворе и подавать освежающие коктейли из хитов.



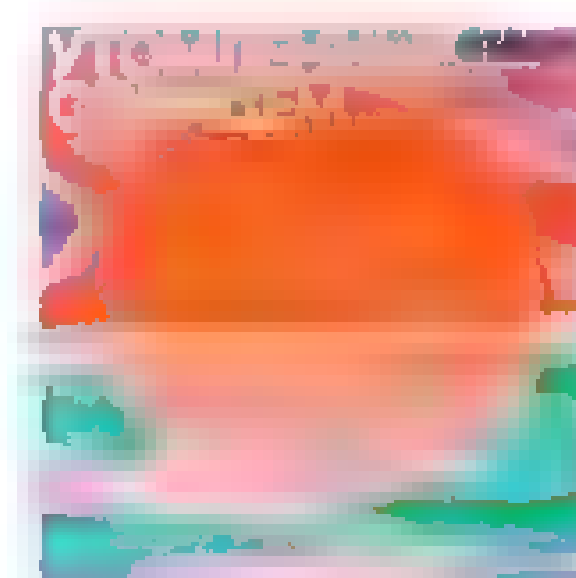
«Лето: главное»

Включаешь в миллионный раз поп-шедевров вроде «Тополиного пуха» или «Апельсиновой песни» – и вот ты уже слышишь шум моря и чувствуешь: отпуск близко.



«Песни лета»

Неограниченный доступ к солнцу и теплу – вот чего нам всем так не хватало! А еще – бодрых ритмов и легкого отношения к жизни.



«Утомленные солнцем»

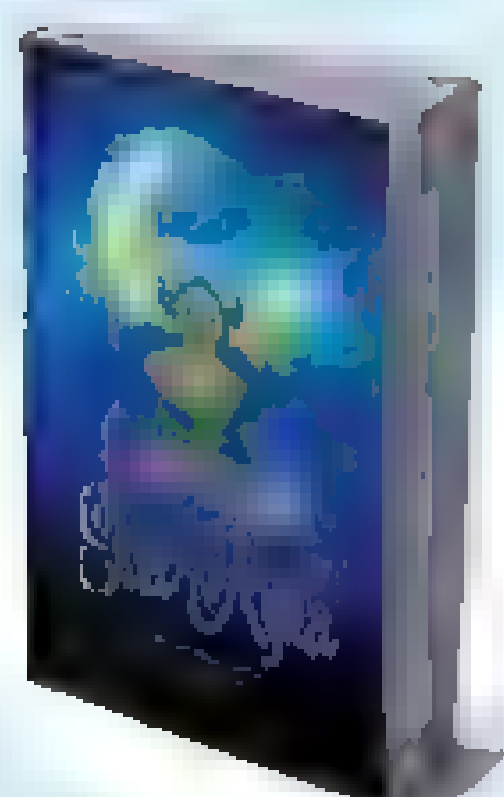
Здесь и рэп, и поп, и инди-рок, и немного электронного лаунджа – все доступные способы быстро зарядить батарейки.

5 КНИГ, ПОСЛЕ
КОТОРЫХ
ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ
СЧАСТЛИВОЙ

ЧИТАЙ



шеф-редактор
сервиса Storytel



Исабель Альенде
«Ева Луна»

Где-то в Латинской Америке, в выдуманной, но очень похожей на Чили стране, живет девочка Ева Луна, которой на роду написано быть прислужкой, как и ее матери. С большим трудом и не без помощи волшебства и божества она выбирается из порочного круга и становится сценаристкой. А где-то на другом конце мира в семье нацистского преступника живет мальчик, и ему суждено вырасти в великого режиссера-документалиста. Немного наивная и трогательная полусказка-полубиль о том, каким принудительным бывает путь к счастью у отдельных людей и целых континентов.



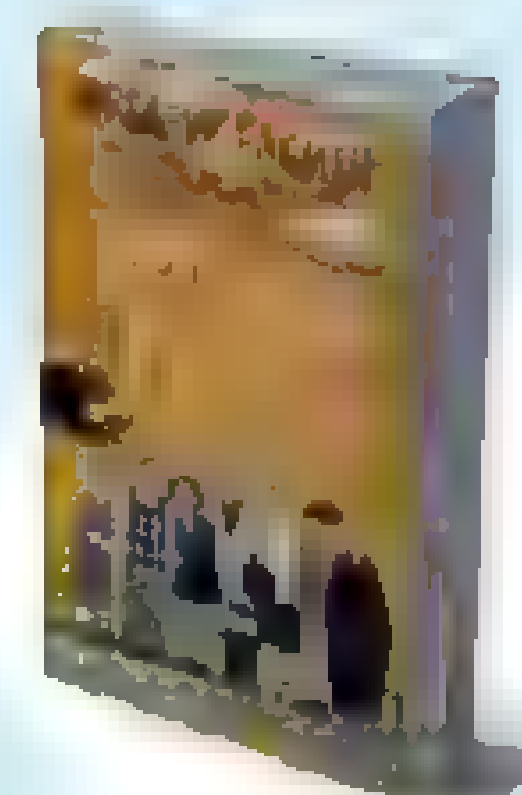
Даниэль Шпек
«Bella Германия»

Немецкая девушка-модельер, не очень удачливая, хотя и талантливая, случайно встречает человека, который вроде как приходится ей дедом по отцу. Дальше начинается сложная история. 1950-е годы, немецкий инженер отправляется в Милан и влюбляется в молодую итальянку. Чувства взаимны, но семья девушки против, и немец уезжает к себе в Мюнхен. Там же в итоге оказывается и итальянка с нелюбимым мужем и сыном от немца. Но влюбленные не могут быть вместе, потому что по правилам подобной литературы герои должны страдать как можно дольше. А счастье ждет лишь тех, кто доберется до финиша.



Джоанн Харрис
«Шоколад»

В маленький французский городок приезжает загадочная Виани. Чужаков здесь не очень любят, тем более таких, ни на кого не похожих роковых женщин с дочерьми, рожденными вне брака. Так что героине поначалу придется столкнуться со скепсисом и настороженностью местных жителей. Но у Виани есть с собой тайное оружие – набор старинных рецептов, с помощью которых она сможет преодолеть любое недоверие. Добавим, что «Шоколад» – одна из самых романтичных книг нашего времени.



Фредрик Бакман
«Тревожные люди»

Самый неудачливый в мире грабитель приходит в банк, а там ему объясняют: извините, у нас нет наличных, мы с ними вообще не работаем. Он в панике пытается скрыться и попадает в квартиру, где навязчивая риэлторша как раз проводит показ. Так в заложниках оказывается группа колоритных граждан, среди которых и одинокая старушка, и циничная банкирша, и пожилая пара, и странный мужик в одних трусах и маске кролика. Спасать заложников приезжают двое полицейских, Джим и Джэк, отец и сын. А автор описывает каждого персонажа так, чтобы читатель на протяжении всей книги получал фиксированные дозы радости и умиления.



Мэтт Хейг
«Полночная библиотека»

Тридцати-с-небольшим-летняя Нора в детстве в юности подавала надежды, но потерпела поражение на всех фронтах и хочет покончить с собой. Однако ей дается еще один шанс: вместо ада, рая, вальгаллы, полей блаженных или царства мертвых девушка попадает в специальную библиотеку, где собраны жизни, которые она хотела бы прожить. Вместе с Норой мы путешествуем по ним и убеждаемся, что нужно ценить то, что имеешь, и искать счастье там, где его обычно не ищут.

Вижу цель

Современная Cosmo-girl уверена в себе, знает, чего хочет, и никогда не останавливается на достигнутом. Мы подскажем, как быстрее прийти к результату, а обновленный Audi A4 станет твоим надежным компаньоном в пути.



Павильон Audi

В марте 2021 года в московском университете «Цветной» открылось необычное виртуальное пространство, где каждый посетитель мог лично познакомиться с обновленным Audi A4 и принять участие в интерактивном «Генераторе предсказаний».

Пять шагов

1. Ставь задачи

Грамотно сформулированная «твоя» цель – уже заявка на успех. Помни, что планы бывают глобальные и краткосрочные. Разбивай большие цели на более мелкие, их легче достигнуть. А чтобы оценить, «твое» ли это желание, представь, что оно уже сбылось. Если искренне рада, действуй!

2. Ищи мотивацию

Заведи привычку регулярно читать вдохновляющие тексты или слушать лекции или подкасты – подойдут биографии успешных людей, документальные фильмы и научно-популярная литература. Делай это утром во время завтрака, чтобы получить позитивный заряд на весь день, или после обеда, чтобы взбодриться, когда продуктивность падает.

3. Используй ресурсы

Первым делом собери всю доступную информацию, связанную с поставленной тобой целью. И оцени, что тебе потребуется, чтобы ее достичь, – временные затраты, новые знания и навыки, помощь окружающих, финансовые вложения. Расставь приоритеты в порядке очередности и составь подробные планы и списки, которым будешь следовать.

4. Привлекай экспертов

Пройти сессию у коуча – это хорошая идея. Специалист поможет тебе сориентироваться в большом объеме информации и определиться с планами. Также советуйся со знакомыми, мнению которых доверяешь. Пусть они дадут тебе обратную связь – это тоже очень вдохновляет.

5. Поддерживай себя

Постоянно фиксируй свои даже небольшие достижения и обязательно поощряй себя. Наградой может быть новая сумка, ужин с друзьями или выходные в загородном отеле. Отдыхать необходимо, иногда и «полежать в сторону цели» – верная стратегия.



Верный курс

С Л О Г А Н рекламной кампании обновленного Audi A4 звучит так – «Талант двигаться в цели». И созданный в лучших традициях марки, функциональный и продуманный автомобиль полностью ему соответствует. Его яркий спортивный характер подчеркивают выразительная передняя часть с решеткой радиатора Singleframe с сотовой структурой и интегрированными воздухозаборниками, гармоничные пропорции кузова и запоминающийся силуэт. Автомобиль оснащен современными информационно-развлекательными и ассистирующими систе-

мами, созданными с применением инновационных технологий. Линейка из трех мощных бензиновых двигателей гарантирует высокий уровень комфорта, а также позволяет снизить расход топлива. Самая мощная версия оборудована системой полного привода quattro ultra. Уже в стандартной комплектации обновленный Audi A4 оснащен всем необходимым, чтобы обеспечить непревзойденный уровень комфорта и безопасности. Разнообразные оригинальные аксессуары дают возможность сделать его еще более индивидуальным и удобным. Таким, что любые цели будут достижимы!



**Обновленный Audi A4
демонстрирует талант
двигаться к цели.**

СНАРУЖИ И ВНУТРИ

Стильный интерьер под стать динамичному внешнему виду.

В дизайне салона элегантной и спортивной модели преобладают горизонтальные линии. Все материалы отделки отвечают высоким стандартам марки. Сенсорный экран мультимедиа MMI с диагональю 10,1" слегка наклонен к водителю и является центром управления новой операционной системы. Его отличают исключительно четкое изображение, а также интуитивно понятная и удобная в использовании структура меню.





Детка, ты просто Cosmo

Певица Mary Gu, автор хитов «Дисней» и «Косички», — о том, как прогуливала музыкальную школу, получала отказы на кастингах и познакомилась с мужем.

НА ХОРОШЕЙ НОЖЕ

В четыре года бабушка купила мне пианино. Я играла на нем каждый день и была счастлива, но потом от соседей стали поступать жалобы на шум. Тогда бабушка отвела меня в музыкальную школу. Там я училась 12 лет. В переходном возрасте часто прогуливала занятия — помню, как в истерике рвала ноты, когда бабушка заставляла меня туда идти. Хорошо, что она настояла на том, чтобы я продолжила учебу, я ей за это благодарна.

ДЕВОЧКА-СТУДЕНКА

Музыкальное образование я получала в Самаре. Грезил о «Гнесинке», но не хватило денег для переезда в Москву. В институте я много раз ссорилась с преподавателями. Я писала песни, но мой авторский энтузиазм они не поддерживали.

В Москве я поначалу жила в двухкомнатной квартире с тремя соседями. Спали мы на одной кровати с подругой — так себе затея, конечно, когда ты уже взрослый. Я ходила на кастинги — пробовала попасть в «Голос» и «Песни». Оба раза меня не взяли. Поражения меня не

расстраивали, я злила. А злость, как известно, отлично мотивирует. Своих результатов я добилась благодаря тем, кто когда-то меня отверг.

САМА ПО СЕБЕ

Сейчас необязательно работать продюсером, если ты сама пишешь музыку и тексты. Социальные сети дают возможность стать успешным самостоятельно — сто процентов.

ПРО ДИМА

Муж был барабанщиком в моем коллективе. Сейчас Дима — мой менеджер. На гастроли я обычно его не беру — сложно уделять внимание любимому, когда ты очень устала после концерта.





P.I.N

Pure Inspiration Novelty



Первая специализированная косметика,
работающая со всеми основными проблемами
кожи вокруг глаз:

Сухость · Чувствительность · Мимические морщины
Отёки · Тёмные круги · Птоз



Мужчина мечты

Московский диджей Гриша Super – о своем псевдониме, знакомствах в клубах и идеальном свидании.

Люди по-прежнему любят танцевать под Сердючку, Агутин или Аллегро. И я понимаю их. Сам не против заечь с друзьями под хиты девяностых и нулевых.

Я ДОЛГО РАБОТАЛ В РЕСТОРАНАХ. Начинал официантом, потом стал менеджером, потом управляющим, потом арт-директором. Как-то раз моя подруга, владелица модного московского бара, предложила мне на одну ночь подработку диджеем. Вечеринка удалась, а я понял, что хочу ставить музыку на дискотеках каждые выходные.

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ВЕЧЕРИНОК гости подходили ко мне со словами: «Гриша, ты супер!» Говорили такое часто, и это «супер» стало моим псевдонимом. Изначально я выступал под настоящим именем – Гриша Малахов.

Я НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ РАБОТЫ НА ЗАПЯТЬЯХ, ЮБИЛЕЯХ И КОРПОРАТИВАХ. Но основная часть дохода – именно от таких заказов. Мне не нравится, что на частных мероприятиях люди быстро напиваются и просят поставить определенные песни – обычно я отказываю, объясняю, что они пришли

О НЕМ

не в караоке. Самое неприятное – когда в клубах и барах кто-то под действием алкоголя затевает драку. Тогда я останавливаю музыку и зову охрану. Но настроение у публики портится – трудно после подобного веселиться как ни в чем не бывало.

Я ЗНАЮ, ЧТО Я КРАСАВЧИК И ПРИВЛЕКАЮ ЖЕНЩИН. Особенно когда нахожусь за пультом диджея. Девушки часто передают мне в подарок спиртное, пытаются привлечь внимание. Безусловно, это приятно.

Я КОНСЕРВАТОР, ЛЮБЛЮ ЗНАКОМИТЬСЯ ВЖИВУЮ. И я уверен, что в клубе можно найти девушку для серьезных отношений.

ИДЕАЛЬНОЕ СВИДАНИЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЧНЫМ. Важно, чтобы не было долгих пауз, не хотелось отвлекаться на телефон или вообще сбежать. А вот место и время – не принципиальны.



Звезды сжигают

Худеть иногда весело, и диеты знаменитостей из нашей подборки – прямое тому подтверждение. Повторять не советуем, а вот почитать и поднять себе настроение настоятельно рекомендуем!



1

ЗОИ КРАВИЦ

Актриса употребляла ложку глины перед каждым приемом пищи и благодаря этому похудела на 20 килограммов. Тот самый случай, когда фраза «Землю есть будешь» приобрела иной смысл...

2

МЭТТЮ МАК-КОНАХИ

Да, мужчины тоже голодают. Мэттью, в примеру, сидел на чае, когда готовил свое тело к съемкам в фильме «Даласский клуб покупателей». На одном чае! Пустом. Без чизкейка, а ты что подумала?

3

РЕНЕ ЗЕЛЛЕГЕР

Каждый раз, когда Рене хотелось есть, она просто начинала грызть кубик льда – причем замораживала себе на обед не только воду, но и соки, чай, смузи и т. д. В общем, в едой у нее довольно прохладные отношения.

4

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

Джен, человек взрослый и разумный, с удовольствием поглощает детское питание. А нам, глядя на фигуру Энистон, хочется скорее отправиться в магазин за «яблочным пюре».

5

МАДОННА

Как только наступает полнолуние, певица превращается... нет, не в волка, а в человека на диете. Мадонна уверена, что это самое подходящее для похудения время. Согласны, и у окружающих не возникнет вопросов, если вдруг завоешь от голода!

6

МЭРАЙЯ КЭРИ

Когда Кэри поправилась до 120 килограммов, она решила худеть довольно необычным способом – ела только фиолетовые продукты. Интересно, а темно-темно-сиреневые пирожные тоже можно?

НАДЕВАН
СКОЛЬКО
ХОЧЕШЬ
ПЕРЕБОРЩИТЬ
НЕВОЗМОЖНО.

Браслет,
SKLV,
710 руб.

Браслет,
Balenciaga,
29 105 руб.

Колье,
Mango,
2499 руб.

Колье,
H&M,
799 руб.

Комплект браслетов,
Roxanne Assoulin
(net-a-porter.com),
13 280 руб.

Браслет,
«Ювелирочка»,
2299 руб.

Берем
пример
с сестер
Олсен!

Браслет,
Tous,
4300 руб.

Петля времени

Пора вспомнить навыки плетения фенечек – эти аксессуары на пике популярности. Но можно поступить проще: выбрать из того, что предлагают нам дизайнеры.

Фотограф: Дамир Жукенов / Стилист: Никита Глумов / Визажист: Алена Агаларова
Ассистент по свету: Анна Каганович / Ассистент стилиста: Балданова Сыремжа
Продюсер: Сахарова Мария / Модель: Арина Гордий/@arina_gordly
Одежда предоставлена Кенгуру

Главное условие покупки
очков в этом сезоне –
«объемная» оправа.
Очки, **Retrosuperfuture**,
16 900 руб.

Куда же мы без
шляпы. Наш выбор –
модели словно
из солнечного
Провансо.
Шляпа, **Max&Co.**,
7990 руб.

Стильный и практичный
прищеп из 2000-х.
Набор заколок,
Mango, 1999 руб.

За счет цветового
решения
«тропическая»
сумка выиграла
в универсальности –
подойдет ко всему.
Сумка, **H&M**,
1599 руб.

Завязки визуально
удлиняют ноги, так
что смело сочетай эти
босоножки с мини.
Босоножки, **Pinko**,
26 265 руб.

Летняя классика –
носим такую
не снимая!
Сандалии, **Geox**,
7490 руб.

Анималистичные принты
всё еще с нами, но в более
экзотичных вариантах.
Сумка, **Pennyblack**,
10 500 руб.

Естественный отбор

Главные аксессуары этого лета прошли строгий контроль отдела моды: лучшие из лучших должны быть одинаково хороши и в городе, и на курорте.

SUPER-ВЕЩЬ

Брюки с высокой талией

Модель Алиса Сабирова показывает, с чем планирует носить бежевые Levi's этим летом: вот два варианта – для жаркого дня и прохладного вечера.



Топ, Mango, 3299 руб.; брюки, Levi's, 8900 руб.; сандалии, No One, 22 990 руб.; ремень, Zarina, 599 руб.; сумка, H&M, 1599 руб.



Для образа в стиле сафари добавь деним и массивную обувь.

Топ, Ushadva, 2100 руб.; куртка и брюки, Levi's, 10 500 и 8900 руб.; ботинки, AGL (noone.ru), 46 990 руб.; шляпа, TJ Collection, 4900 руб.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Брюки такого фасона и цвета отлично дополнят базовый гардероб: осенью будем носить их со свитером и казаками.

Бьюти-хиты месяца

Эти новинки запали нам в самое сердце! Рассказываем о своих любимцах – думаем, и тебя они не оставят равнодушной.

1.

Хочешь получить эффект зацелованных губ без глянца? Попробуй матовый тинт Air Matte Lip Color.

NARS, 2400 руб.

2.

Лимитированная коллекция средств в поддержку океана в этом году создана в коллаборации с художницей Коко Капитан.

Сыворотка **Biotherm, 9256 руб**

3.

В составе крема для рук Prestige La Crème Mains de Rose – экстракт гранатовской розы, цветочный воск и масло.

Dior, 5850 руб.

4.

Пятая «глава» в коллекции Les Eaux de Chanel – аромат-путешествие Paris-Edimbourg с нотами можжевельника, кипариса и кедра.

Chanel, 11 100 руб

5.

Eisenberg запускает линейку декоративной косметики: тушь, тональные продукты и средства для губ.

Помада **Eisenberg, 3449 руб**

6.

Современная цитрусово-древесная интерпретация классического аромата Racquets из коллекции British Tales.

Penhaligon's, 16 500 руб.



7.

Главные роли в чувственном Narciso Eau Néoli Ambrée отведены мускусу, цветочным и амбровым аккордам.

Narciso Rodriguez, 6900 руб

8.

Питательная сатиновая помада «Фруктовый нектар» ухаживает за кожей губ – в коллекции три оттенка.

L'Occitane, 1990 руб.

Унисекс-аромат
плодово-ягодный
лучшими
традициями
британских
ароматических клубов

With **Organic**
Coconut Oil

BIO SILK[®]
Silk
Therapy[®]
with
organic
coconut
oil



промокод **COSMO30**

скидка 30%

действует на весь
ассортимент бренда BioSilk



Промокод не суммируется с другими акциями ■ скидками на сайте www.chi-russia.ru.
Срок действия промокода на скидку 30% с 18.05.2021 года по 30.06.2021 года включительно.



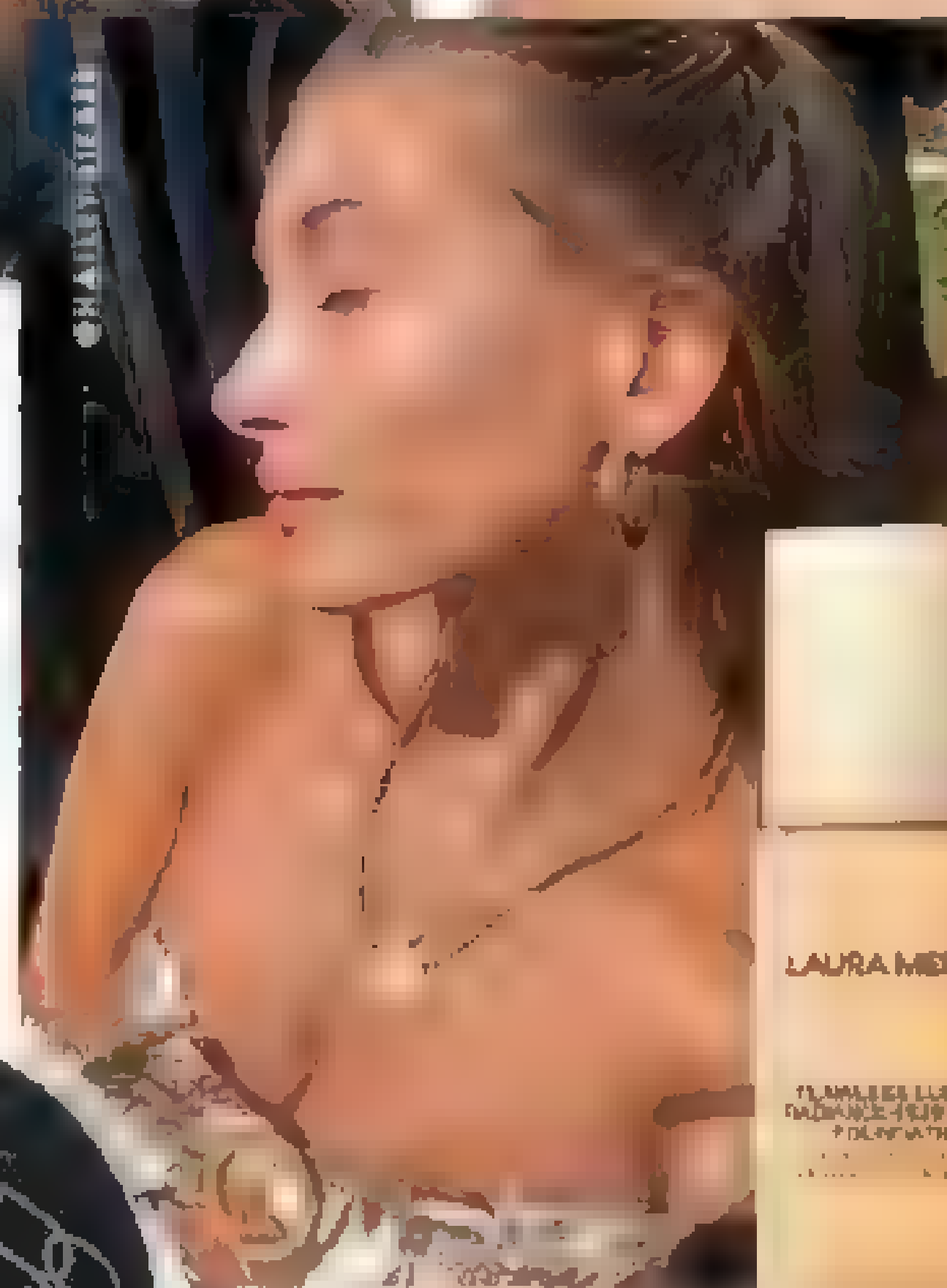
ЛЕНА ЯСЕНКОВА



Наноси тон пальцами или кистью.

По имени Солнце

Учимся у Лены Ясенковой, основателя международной команды визажистов LY Team, создавать эффект слегка загорелой сияющей кожи.



Шаг 1

НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО УХОД

Пользуйся увлажняющим средством: сухая кожа выглядит уставшей. Если делаешь макияж перед важным мероприятием, ни в коем случае не наноси новый крем, с которым твоя кожа не знакома. «Жизнь» мейка зависит от того, как средство будет себя вести в течение вечера. Экстремальные процедуры (например, глубокий пилинг) накануне выхода – тоже под запретом.

Шаг 2

ОТЛОЖИ СРЕДСТВА С ЖИРНОЙ ТЕКСТУРОЙ

Тон при любом освещении должен смотреться ровно и не бликовать. Тебе нужна тональная основа и пометкой «Для сияния» либо микс средств, которые способны отражать свет (пудра со светоотражающими частицами, хайлайтер).

Румяна-хайлайтер Solar Glow, оттенок Harmonie, **Dolce & Gabbana**, 5490 руб. средство для сужения пор и сияния кожи Flash Perfector, **Kenzoki**, 2200 руб. тональный крем Waterline, **Make Up For Ever**, 3300 руб. тональный крем Flawless lumiere, **Laura Mercier**, 3315 руб. румяна Air Matte Blush, оттенков Rush, **NARS**, 2900 руб.

Шаг 3

ИСПОЛЬЗУЙ РУМЯНА

Именно они создают эффект отдохнувшего лица. Лучше всего подойдут персиковые или бронзовые оттенки.

Шаг 4

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙ МАКИЯЖ

Достаточно расчесать брови, покрасить ресницы тушью и нанести прозрачную помаду на губы.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Макияж для онлайн-встреч

Как взорвать эфир необычным мейкапом?
Как на конф-колле выглядеть отлично
и привлечь внимание коллег?

Отвечают визажисты Роман Пономарев
и Мария Лузинская, эксперты марафона
«Навстречу переменам», Oriflame.

В прямых эфирах
в аккаунте **@oriflame_ru**
эксперты проводят курс
по мейкапу: тренды,
быстрый макияж,
правила работы
с разными текстурами
и креативные эффекты.
Присоединяйся!

БОЛЬШЕ ЯРКОСТИ

На камере все кажется
гораздо менее ярким, чем
в жизни, поэтому макияж
должен быть более актив-
ным и выразительным.
Тени – глубоких оттенков,
тон – с контурингом.

ТОН

Легкие тональные основы
хороши для жизни,
на камеру же создаем
безупречно ровный тон.
Его могут дать только
основы с полуматовым
финишем, например

адаптивная тональная
основа THE ONE
Everlasting Sync SPF 30.

РЕЛЬЕФ

Контурингом проходимся
по скулам, нижней челю-
сти и бокам лба. Берем
хайлайтер, который видно
из космоса, и расстав-
ляем акценты: на скулы,
на кончик носа, над
губой.

АКЦЕНТ

Если эфир через секунду,
спасет ультракремовая
помада 5 в 1 THE ONE
Colour Stylist Ultimate:
наносится одним движе-
нием, легко ложится, дает
насыщенный цвет и еще
ухаживает.

Многофункциональная тушь
для ресниц 5 в 1,
The ONE Wonder Lash XXL,
40672, 560 руб.

Профессиональный
визажист,
Instagram-
и YouTube-блогер,
Спонсоро

Официальный
визажист
THE ONE
Stockholm
в России

МАРИЯ
ЛУЗИНСКАЯ

РОМАН
ПОНОМАРЕВ



Ультракремовая
губная помада
5 в 1, THE ONE
Colour Stylist
Ultimate,
37655, 540 руб.

Сканируй
QR-код



Участвуй
в марафоне

«Навстречу
переменам»!

Участникам –
ценные призы,
главный
из которых –
преобразование
от экспертов
в Москве.

ГЛАЗА

Объемные, пышные
ресницы не дадут глазам
«потеряться» на лице.
Нанеси двойной слой туши
5 в 1 THE ONE Wonder
Lash XXL, Oriflame. Не смо-
ывается, не осыпается,
наслаивается бесконечное
количество раз – звезда
косметички.

РАКУРС

Чтобы макияж губ
смотрелся круче, держи
камеру чуть ниже обыч-
ного, на уровне под-
бородка. Надо сузить
скулы – приподнимай
телефон выше.



Б

удем честны:
лето в России
больше
чем лето.

Неважно,

в каком ты часовом поясе, июнь, июль и август всё равно альфа и омега года, начало и конец обещанной радости. У нас, конечно, есть территория в зоне субтропиков, но довольно небольшая. А на всей остальной части страны лето – единственное время года, когда тебе почти гарантирована хорошая погода. Ну процентов на 75.

И наш суровый климат, хотим мы того или нет, сильно влияет на менталитет и поступки. Фразу «Скорей бы лето!» мы начинаем произносить в первые дни весны. И хотя это коллективное шаманство не дает результата, мы из года в год его повторяем. Я думаю, потому, что где-то в глубине души не верим, что лето придет: оно такое короткое, такое стремительное, всегда наступает внезапно и так быстро заканчивается, что мы, кажется, воспринимаем его как ежегодную премию от небесной канцелярии. А премию, как известно, могут и не дать.

Потому мы и проводим лето так же, как прогуливаем случайные, шальные деньги: быстро и бездумно. И в этом нет нашей вины. Когда тебе выдают в сред-

нем сто солнечных дней в году, тут уж ни о каком осознанном отношении говорить не приходится. Мы не роботы, и радость, заполняющую нас с первыми по-настоящему жаркими днями, контролировать не умеем. В итоге лета вечно будто и не было: моргнула –

и уже август. Время сожалесть, рыдая в первый арбуз.

И как быть? Как опять всё не пропустить? Психологи и коучи рекомендуют составлять подробные планы и следовать им; заранее менять режим дня, вставать в пять утра и медитировать; приду-

мывать хобби. Готовить, в общем, сани зимой. Ну, товарищи, вам самим не смешно?

Я думаю, нужно вспомнить, по какой еще причине нам так дороги три волшебных месяца. Лето – это ведь детство. Это самые длинные каникулы. Это дача или дом в деревне у бабушки. Это яблоня, под которой лежишь с книжкой; это заросшая речка, в которой долго бредешь по колено до места, где можно плыть; это ночной костер и первый в жизни плоток вина. А еще это пустой пыльный город, зной и слепящие белые стены домов. Ты выходишь туда одна, еще точно не зная зачем: может, встретишь мальчишек и пойдешь летать на тарзанке над оврагом. А может, девчонок, и вы будете плести венки из одуванчиков, и из них же варить суп. А если есть деньги на трамвай и мороженое, тогда надо поехать на Театральную площадь (Спорим, в твоём городе есть такая?) и купаться в фонтане.

Знаешь, что во всем этом было главным? Лето вело тебя само, а не ты пыталась провести его «продуктивно и правильно». И потому казалось, что оно никогда не закончится. Отпусти свое лето и наслаждайся! Фонтан, так и быть, лезть уже необязательно. Хотя, кстати, можно.



Сколько тебе лета?

Наша колумнистка **Росина Сефиен** продолжает отвечать на главные вопросы мироздания. На сей раз – «Почему лето такое короткое и что с этим делать?»

БРЕНД №1 В РОССИИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE

Гамма «Эксперт защита» —
надежная защита
для чувствительной к солнцу кожи

SPF

Очень высокая степень защиты —
SPF 50 и 50+.

UVA/UVB

Защищают кожу от UVA- и UVB-лучей.

ВОДОСТОЙКОСТЬ

Защита кожи после воздействия воды.

Все средства гаммы гипоаллергенны.

НОВИНКА!

ЭКО-РАЗРАБОТАННАЯ
УПАКОВКА
(-48% ПЛАСТИКА)



GARNIER ПОДДЕРЖИВАЕТ



В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ РАКА КОЖИ

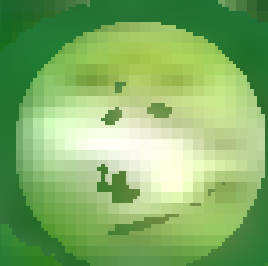
Специальное исследование Nielsen RMS (Нильсен АРэМэС) для мониторинга средств для защиты от солнца в денежном эквиваленте за 4 месяца, завершившихся 31 августа 2020, для общего рынка розничной торговли в Российской Федерации. Действительно состояние на 04.12.2020. (с) ООО «ЭйчЭлЭн» 2020. Защита упаковки содержит на 48% меньше пластика. Пленка — красота.



Больше упаковок
из вторичного
и перерабатывае-
мого пластика



Больше
экологичных
составов



Больше
ответственности
и этичных
закупок



Больше
возобновляемой
энергии без
выбросов CO₂



Одобен
Cruelty Free
International

GREEN BEAUTY

ЭКООБЯЗАТЕЛЬСТВА GARNIER

Подробнее — на garnier.ru



GARNIER

Сотвори красоту!

Худой мир

Бодинейтральность пришла на смену бодипозитиву, а мы всё так же ведем самоотверженный бой с килограммами и сантиметрами. И иногда исход сражений вызывает только смех.



После родов активно худела, ведь набрала 30 кг при росте 160 см. И вот дохудела до 65 кг, а дальше никак. Плато! Но было-то 55... Сажу я, рыдаю над весами. Заходит муж, а я прямо в голос вою. И он мне говорит: «Ну что ты расстраиваешься? Я ж тебя на вырост брал!»

ЕЛИЗАВЕТА, 31



Моя подруга весила 130 кг и очень хотела похудеть, чтобы прыгнуть с парашютом, там ограничения по весу 80 кг. Сбросила 50 кг, прыгнула и... снова вернулась к привычной форме.

КИРА, 26



Я решила взяться за себя всерьез, когда на новых джинсах максимального размера разошлась молния. Похудела на 12 кг, в том числе и в талии, а молния всё равно расходится. Оказалось, заводской брак.

ОЛЕСЯ, 33



Однажды так сильно похудела из-за стресса, что модные бриджи начали висеть, как брюки-бананы. Еду в университет и чувствую: что-то рюкзак слишком тяжелый. Открываю, а там кирпич и записка от брата: «Сегодня ветер, пусть тебя не унесет».

МАРИЯ, 38



Я как-то поразила друзей, за девять дней скинув восемь килограммов. И один приятель спросил: «Как? Как тебе это удалось?! Мне тоже надо!» Объясняю, схема простая: первые три дня только гречка, потом три дня только мясо – вареное и запеченное, следующие три – овощи и фрукты. Звонит через пять дней: «Слушай, я что-то неправильно делаю, набрал еще килограмм!» Отвечаю: «Странно! Точно только гречка?» – «Да!» И тут слышу, как его девушка кричит на заднем плане: «Даша, ты не видела, сколько он этой гречки съедает! Две кастрюли в день! А когда мясо началось, купил пять кило шашлыка и умял за два дня!»

ДАРЬЯ, 29

Все свои ценности в корзину в баню.



NEO
CARE
BIOCOSMETICS

ТВОЯ ВКУСНАЯ
НАТУРАЛЬНАЯ
КОСМЕТИКА

СКИДКА
20%

на **все** продукты
NEO CARE
по промокоду
COSMO*

LEVRANA.RU

*Промокод действует на сайте Levvana.ru до 31.08.2021 г. Скидка по промокоду не суммируется с другими акциями, предложениями и промокодами. Скидка не распространяется на семплы-пробники, подарочные сертификаты.
На правах рекламы. ООО «Леврана», 197183, Санкт-Петербург, ул. Сабирова, 37, литер Е, пом. 64-74. Свидетельство ОГРН 1147847307772 от 04 сентября 2014 г.

Сергей Лазарев

«Я не даю себе права на ошибку»

Артист рассказал Cosmo о первых серьезных наградах, ностальгии по студенчеству и о том, что делает его сентиментальным.

Интервью: МАРИЯ ПУЛЯК

COSMOPOLITAN: В апреле ты стал лауреатом премии Cosmopolitan Man Awards в номинации «Поп-музыка». Сколько всего у тебя наград?

СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ: У меня есть призы за музыкальные, театральные, спортивные достижения. Знаю примерную цифру – наград больше ста штук.

А помнишь первую?

Да, я получил ее за участие в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Кстати, не знаю, где сейчас этот трофей. Возможно, у мамы. (Улыбается).

Тебе важно побеждать?

Конечно, я лидер по натуре. Мне нравится быть лучшим. Я никогда не участвую в проекте ради галочки. Соглашаясь на очередной телевизионный конкурс, я стараюсь выжать из себя максимум.

Сколько раз ты проигрывал?

У меня с детства.

Ты в маму такой целеустремленный?

В том числе. Безусловно, мама в жизни столкнулась со многими испытаниями.



Первый ежедневник появился у меня в детстве. И я до сих пор расстраиваюсь, когда что-то идет не по плану.

Она для меня пример для подражания. А еще я целеустремленный, потому что Овен. (Смеется.) Я упертый! Мне постоянно хочется развиваться, быть лучшим. Но это и мой недостаток. Я не даю себе права на ошибку.

Наверняка в детстве ты жил по принципу «Драмкружок, кружок по фото...»?

Да! Собственно, тогда же у меня появился первый ежедневник. И эта привычка жить по расписанию осталась и сейчас. Я очень расстраиваюсь, если в жизни что-то идет не по плану.

Хватало ли времени на шалости?

Нет! Я занимался музыкой, ездил на гастроли, концерты, еще будучи в составе «Непосед»...

У тебя остались друзья со школьных времен? Я не общаюсь с одноклассниками. Так получилось, что мы потеряли друг друга из виду. Зато поддерживаю связь с однокурсниками по Школе-студии МХАТ.

Вы были дружны?

Ну конечно! Студенческие годы были крутыми и насыщенными. С момента выпуска прошло почти 20 лет, а воспоминания по-прежнему яркие! Переживания по поводу экзаменов, эмоции от первых актерских работ, подготовка

дипломного спектакля — всё это свежо в памяти. Как будто было вчера. Хотя столько времени прошло, и у самого скоро дети пойдут в школу, и уже началась другая жизнь...

На последних курсах института ты стал участником группы Smash!!, и наверняка времени посидеть с друзьями у кого-то на квартире уже не было? Почему же! Например, к экзаменам мы обычно готовились у кого-то дома. Часто, кстати, это была квартира Дарьи Мороз, которая училась вместе со мной в Школе-студии МХАТ. Прежде чем ехать на экзамен, мы всю ночь пересказывали друг другу материалы лекций, делились конспектами, а наутро невыспавшиеся отправлялись в институт.

Когда ты понял, что хочешь быть частью театра?

Я никогда не хотел быть актером. Всегда думал о профессии музыканта. Но так случилось, что после школы нужно было выбирать, где получать образование, и я решил, что театральный вуз — самый правильный путь. Актерская профессия научила меня общаться со зрителем, вести себя

на сцене. Я не думал, что буду работать в театре, но на втором курсе наш худрук Роман Козак стал худруком Театра им. Пушкина. Он заметил меня и предложил сыграть главную роль в спектакле «Ромео и Джульетта». И с его подачи началась моя любовь к работе актера.

Театр, музыка, дети, и... питомцы! У тебя две собаки. Много хлопот доставляют?

Есть и хлопоты, и радости! Первая, Дейзи, появилась девять лет назад, а вторая, Лиса, четыре года назад — я ее завел, чтобы Дейзи не было скучно. Они обе дворняжки невероятной красоты. Мои дети их обожают! Анюта (дочка Сергея. — Прим. ред.) всё время мне говорит: «Пойду покормлю собак!».

Твой последний альбом очень лиричный. Чувст-

вуешь, что стал сентиментальнее с возрастом?

Два моих последних альбома называются «Я не боюсь» и «Это я». Так вот, «Это я» — трогательный действительно. Я обожаю его за глубину. А второй, «Я не боюсь», динамичнее. Это два полярно разных альбома, и они специально были выпущены с разницей в несколько месяцев... Но сентиментальным я и правда стал. Это всё из-за детей. Могу проследить, и не вижу в этом ничего плохого.

ИЗДАНИЕ

Мне всегда хочется быть лучшим, но это мой недостаток.



ВЫШЛА КОНТРОЛЬ ПОД

Фото: DJENERA ADUAYOM

Стиль: KRISTEN SALADINO

Интервью: SHEILA MARIKAN

Консультант по:

ARIELLA MASJEDI

Джессика Альба впервые в жизни позволила себе сбавить обороты. Замедлилась, выдохнула, ослабила хватку, научилась двигаться в спокойном ритме. Успевает она, однако, по-прежнему много: и спортом заниматься, и бизнес развивать, и для семьи время находить, и на горы изредка взбираться.



Топ и брюки, Genny;
серьги, Modern
Weaving

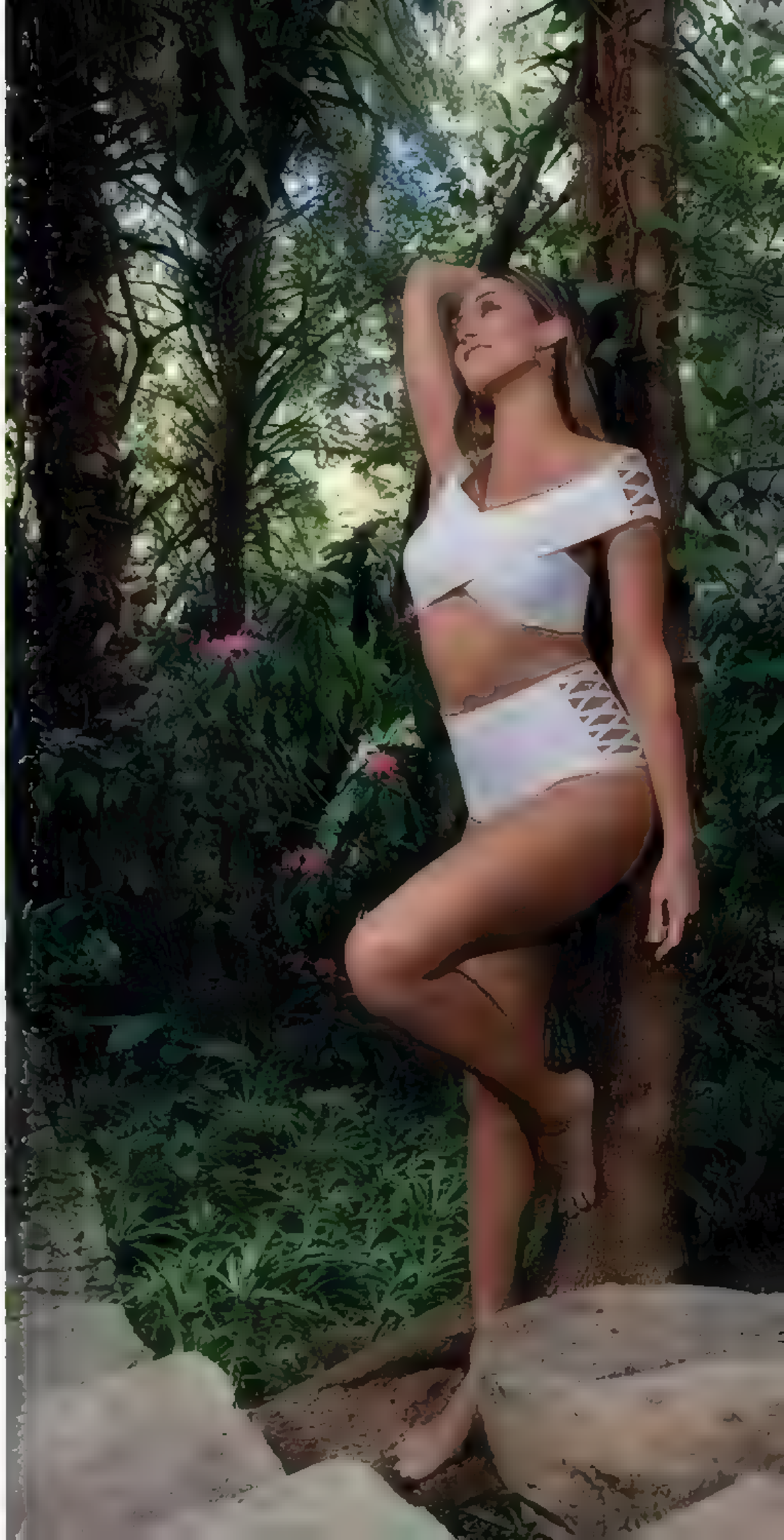
подчинен-
нии у Джес-
сики 190
человек. Это
сотрудники
основанной
ею компа-

нии Honest, которая производит экокосметику и экотовары для дома. До пандемии рабочими делами Альба занималась из лос-анджелесского офиса, а еще много ездила по миру в командировки и могла, например, запросто поучаствовать в конференции женщин-предпринимателей на другом конце света – в Китае.

Теперь же ее офис – домашняя кладовка. «Здесь я провожу деловые встречи, – рассказывает Джессика во время нашего видеосюжета в один из понедельников. – Полное уединение. Мне не слышно детей, а им не слышно меня». Надо сказать, в ее кладовке очень уютно. Актриса устроилась в мягком бежевом кресле, она одета по-домашнему – в фиолетовые легинсы и сиреневый джемпер.

СПОКОЙСТВИЕ. ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Бизнес для Джессики всегда был полем битвы, на котором она сражалась, сражалась и сражалась каждую минуту бодрствования, а иногда даже во сне. «Я часто просыпалась среди ночи, часа в три с бешено бьющимся сердцем,



в холодном поту, – признается она. – Привыкла так жить. Привыкла к тому, что любую мелочь, даже ничтожную, мне трудно выкинуть из головы. Подобная тревожность свойственна многим, особенно женщинам. И нет, это ненормально».

Перемены, коснувшиеся всех нас в 2020-м, заставили Джессику понять, что свою жизнь можно строить и по-другому – так, что приступам ночной паники в ней просто не останется места. Сейчас будет спойлер: процесс трансформации занял некоторое время, но по итогам актриса получила надежный рецепт спокойствия. Порой ей нужно подержать в руках разноцветные кристаллы и сделать дыхательные упражнения, а иногда достаточно приготовить такос и выпить текилы. Звучит противоречиво? Возможно. Но ковидный год также открыл Альбе незатейливую истину: свои потребности игнорировать нельзя, а хорошей для всех и каждого стать не получится.

ОТПУСТИ И ЗАБУДЬ

Когда в 2011 году Джессика создала компанию Honest, она, конечно, хотела завоевать рынок, но и приносить миру пользу мечтала не меньше. В своей сфере она между тем была первопроходцем, и ее нещадно критиковали, называли очередной голливудской звездой, которая занялась бизнесом, чтобы потешить свое самолюбие. Альба с головой ушла в новое дело, доказала всем, что умеет побеждать (сейчас ее компания, по оценкам экспертов, зарабатывает около 350 миллионов долларов в год). Но далось ей это нелегко: «Я многого не знала и не умела. На каждом этапе меня ждал очередной урок: ага, вот в этом-то ты тоже пока не разбираешься!»

с тем,

Я смирилась

Во время локдауна, вдали от офиса Джессика вдруг осознала: не нужно выбирать между компанией и собственным здоровьем. Бизнес становится успешнее, если дела делаются в спокойной обстановке, а постоянный стресс и переработки пользы вовсе не приносят.

«Невозможно всё в жизни контролировать – с этим пандемия заставила меня смириться. – делится Альба. – Оказывается, я имею >



Топ и юбка, Dodo Bar Or; серьги, Jenny Bird
На странице слева: купальник, Oye Swimwear;
серьги, Jennifer Zeuner Jewelry

право допускать ошибки и не обязана знать ответ на каждый вопрос! Также я сумела оценить моменты истинной радости – например, когда мы с детьми играем за ужином, или когда сын Хэйес показывает мне очередной трюк на самокате, или когда мы просто гуляем все вместе. Вот это действительно имеет значение».

Джессика с мужем, кинопродюсером Кэшем Уорреном (они познакомились на съемках первого фильма «Фантастическая четверка») в прошлом году провели с детьми – трехлетним Хэйесом, девятилетней Хэйвен и двенадцатилетней Онор – рекордное количество времени. И этот факт вдохновил Альбу на создание интересного проекта: на канале Disney+ она запускает документальный сериал-путешествие «Воспитание без границ», который расскажет, как родители в разных уголках мира растят детей. Джессика выступает в качестве исполнительного продюсера и ведущей.

КРИСТАЛЬНО ЧЕСТНО

Я спрашиваю свою собеседницу, что она делает, когда ей кажется, что дома, на работе или в стране всё складывается не лучшим образом. Она наклоняет камеру и показывает барную тележку, заставленную кристаллами. Аметист, пирит, селенит, цитрин, розовый кварц – какой ни назови, у Джессики наверняка он есть. «Это просто кварц, – говорит она, демонстрируя полупрозрачный, неровный, шершавый минерал. – Обычное, знаете ли, дело». Она даже линию блесков для губ назвала в честь кристаллов, а недавно купила панно в виде солнца, составленное из разных камней – для него нашлось место в кладовке. «Когда начинаю нервничать, беру в руки кристалл, делаю дыхательные упражнения и стараюсь сконцентрироваться на энергии любви, добра



и покоя», — объясняет Альба. Перед важной онлайн-встречей Джессика поджигает палочку священного дерева пало санто — оно растет в Центральной и Южной Америке — и опять же сжимает в руке кристалл, делая несколько глубоких вдохов. «Я успокаиваюсь, приводя дыхание в норму», — объясняет актриса.

Еще одна ее недавно приобретенная привычка — утренние ритуалы красоты. «Мне важно начать день с заботы о себе. Прежде чем выпить кофе, наношу на лицо маску, на губы — толстый слой бальзама. Сын всегда спрашивает: «Мама, что это такое?» Каждое утро видит мое

лучшей версией себя —

же самой.



Верх от купальника, Left On Friday; юбка, Alice + Olivia; серьги, Brinker & Eliza
На странице слева: купальник, Oye Swimwear; серьги, Laura Lombardi

лицо под маской, но удивляется как в первый раз!» — смеется она.

Отношение Джессики к физическим нагрузкам в последнее время изменилось: «Раньше я убивалась в спортзале, тренировалась так, чтобы семь потов сошли и все мышцы болели, будто я пробежала марафон». Когда фитнес-клубы закрылись, быстро выяснилось, что посещать их каждый день вовсе необязательно. Можно прогуляться, слушая интересный подкаст, — и это тоже считается упражнением. Спорт актриса, конечно, не забросила — занимается им от двух до четырех раз в неделю. Освоила, например, пилатес на реформере — специальном тренажере. «Теперь я чувствую мышцы, в существовании которых раньше даже не подозревала», — говорит Альба.

Прошлым летом Джессика вместе с подругой отправилась в поход, на веганский ретрит. Можно подумать, что она вообще веганка и любит походы, но нет: «Это стало еще одной безумной авантюрой 2020 года. Мы были в шоке. Идем, идем, из последних сил забираемся на гору, а люди перед нами радостно сообщают: «Ура, половина пути пройдена!» До этого актриса не очень-то любила веганскую кухню, но некоторые блюда, предлагаемые на ретрите, ей понравились, и она включила их в рацион: «Четыре дня в неделю я стараюсь есть растительную пищу и не пью спиртное. Но в пятницу, субботу и воскресенье позволяю себе всё!»

Без сомнений, за последний год Джессика научилась легче адаптироваться к жизненным реалиям, а главное — наконец поняла, что ей на самом деле нужно. «Я хочу быть лучшей версией себя, причем ради себя же самой, а не только ради детей, семьи и коллег», — резюмирует она.

0870



LIBRE
DERM



РОЖДЕННЫЙ МОРЕМ

ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ



Новый ультраувлажняющий биоармирующий крем **MEZOLUX** — это роскошный омолаживающий уход ■ интенсивное увлажнение для сухой и очень сухой кожи.

В сердце формулы — запатентованный международной лабораторией **LIBREDERM** активный комплекс **Armatrix® Prime** на основе редчайших водорослей французского моря Ируаз. Он оказывает биоармирующий эффект, сравнимый ■ инъекционными омолаживающими процедурами: восстанавливает плотность, упругость и тонус кожи, укрепляет ее каркас ■ воссоздает четкий V-образный контур овала лица.

Комбинация крема и 6 индивидуальных концентратов **MEZOLUX** позволяет создать персонализированную программу интенсивного преображения кожи. Концентраты устраняют последствия ежедневного стресса, оказывают глубокую детоксикацию кожи, выравнивают тон и снижают излишнюю мимическую активность.

Рекомендуемый срок применения — от 1 месяца. Клинически доказанная эффективность.

Подробнее на mezolux.com

Ж

енское счастье

— был бы милый рядом. Рядом я сказала, тварь! Будем считать, что эта шутка за триста — эпиграф. Дорогая редакция спросило, что я думаю о том, что думают мужчины о том, что думают женщины о своем счастье. Завернул? Согласен. За всех не скажу, попробую сформулировать индивидуальное мнение.

Проблема вот в чем: общество знает, что нужно женщине для счастья. И если она вдруг выползает за установленные флажки, то ее начинают так щемить, что и дофамин не поможет. Какая женщина у нас считается счастливой? С мужем и детьми плюс — с недавних пор — со среднего уровня работой. Это подлый феминизм пытается прорвать оборону патриархальных ценностей, и они дают слабинку, разрешают и даже рекомендуют женщине чуть-чуть трудиться, но в рамках разумного. Бизнес создавать не советуют, в топ-менеджмент соваться — тоже.

И если условная Мария Петровна вошла в список Forbes или стала CEO года, общество сразу спросит: «А муж и дети у нее есть?» И если нет кого-то из набора, вердикт убийственный: «Несчастливая она баба». Особенно рьяно продвигать тезис в массы будет подруга



А чего вы хотите!

Идеолог «Беспринципных чтений»
и постоянный колумнист Cosmo
Александр Цыпкин размышляет о том,
что делает женщин счастливыми.

Марии Петровны, которая в молодости вышла замуж за обуюзера и тунеядца, периодически ее побивающего, родила двоих детей, унаследовавших от отца лучшие качества, а теперь пашет на трех работах, чтобы тянуть семью.

И если фокус-группе из традиционных россиянок в деталях рассказать, из чего состоит жизнь

Марии Петровны и ее подруги, то всё равно раздается: «У этой хоть семья есть, а у той только деньги». И далее лекция о бездуховности золота и невозможности счастья на Мальдивах в одиночестве.

Если Мария Петровна купается в Индийском океане в обществе молодого любовника, она всё равно одинока и несчастна.

Он же не муж и детей завести не предлагает. А если это третий любовник за год, то ко всем несчастьям Марии Петровны прибавится то, что она шлюха в отличие от подружки. То 20 лет верно в браке и 20 лет не испытывает оргазма, так как мужу не удалось найти ее клитор.

В целом не может не изумлять высокий уровень нравственности общества при определении женского благополучия. Большое количество денег и секса (если они не предоставляются мужем) не только не является признаком счастья, а скорее наоборот: «Корыстная! Лучше жила бы одна и работала за пару МРОТ, чем вот эта вся Рублевка и разврат, от которых любая в петлю полезет». Хорошо, что за фразу «А я не хочу мужа и детей, я и так счастлива!» не отправляют на принудительное лечение. Пока.

Итого: дорогие женщины, счастливыми вы можете стать, только если полностью абстрагируетесь от того, что окружающие называют счастьем. И тогда перед вами откроются широчайшие перспективы — от двойного проникновения до двойняшек-детей, и это совместимые виды счастья, ну если заткнуть уши и никого не слушать.

И еще один рецепт: никогда-никогда-никогда не сравнивайте себя с другими. Толстой ошибся — люди счастливы тоже неодинаково.

COSMO

СЧИТАЙ

СТРОЙ ПЛАНЫ, ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ, А МЫ ПОМОЖЕМ!



Последний рабочий день перед отпуском неуклонно идет к концу. Впереди – самолет, за бортом которого останутся мысли о делах, и счастливые моменты отдыха. Наслаждайся! Ты заслужил.

Часы, Tissot

ЕСЛИ ТЫ ПОКУПАТЕЛЬ 1. Поддельные страницы

Цель мошенников:
заставить тебя перевести
деньги на их счет.

Схема: представь себе
девушку Катю, которая
присмотрела на «Юле»
или «Авито» б/у телефон
в отличном состоянии.
Продавец убеждает
ее переместиться в более
удобный мессенджер,
потому что внутренний чат
сервиса, по его словам,
«постоянно глючит».
Затем Катя получает
ссылку на форму оплаты.
Страница выглядит точь-
в-точь как официальный
сайт интернет-сервиса,
даже адрес похож.

Но если бы Катя присмот-
релась повниматель-
нее, то вместо avito.ru
или youla.ru в адресной
строке она увидела бы
подозрительные конфи-
гурации: avito.transfers.ru,
youla-payments.ru или
что-то подобное.
Катя не замечает под-
лога и переводит деньги
на счет мошенника. И это



Обманные пункты

Сегодня, собираясь купить или продать
что-то по объявлению, для начала изучи
схемы, изобретенные находчивыми
онлайн-мошенниками.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА МИТИНЕВА

может быть еще не всё!
Аферист делает вид,
будто что-то пошло не так,
и предлагает вернуть
деньги за товар. Присы-
лает новую ссылку, где
есть кнопка «вернуть»,
и с карты жертвы платеж
списывается второй раз.

2. Предоплата

Цель мошенников:
выудить у тебя деньги
заранее.

Схема: некто выставляет
на продажу очень попу-
лярный товар по смешной
цене. Налетай, торо-
пись, разбирай сегодня,



эксперт по
безопасности
«Авито»

а то завтра поздно будет!
Кто же не хочет купить
новый плейстейшн на 30%
дешевле, чем в магазине?
Вот и Катя не устояла.
Затем продавец делает
вид, что желающих море,
а количество приставок
ограничено, поэтому
товар получит тот, кто
первым внесет предо-
плату. Сделав перевод,
Катя, разумеется, обна-
ружит, что продавец
не выходит на связь.
Слабым утешением будет
мысль о том, что она
потеряла лишь сумму
предоплаты, а не полную
стоимость товара.

3. Мнимая доставка

Цель мошенников: заста-
вить тебя оплатить товар
и подтвердить заверше-
ние сделки.

Схема: продавец пред-
лагает воспользоваться
функцией безопасной
сделки, когда средства
замораживаются до того
момента, как покупатель
подтвердит получение
товара. Трудно заподоз-
рить обман, имея дело
с таким ответственным
товарищем! Всё идет

по плану: Катя оплачивает покупку (на этот раз она решила приобрести кроссовки), мошенник оформляет доставку – и кладет в пакет то, что ему подсказала фантазия.

■ какой-то момент продавец выходит на связь и просит Катю сообщить код из полученного только что sms. Этот код нужен якобы для подтверждения доставки. На самом деле мошенник за минуту до этого пытался авторизоваться на «Юле» или «Авито» через телефон жертвы и сбросил пароль. То есть Катя, ничего не подозревая, сообщает ему код для восстановления пароля. Он заходит в ее профиль, подтверждает доставку и получает деньги, а Катя – старые тапки вместо новых кроссовок.

ЕСЛИ ТЫ ПРОДАВЕЦ

1. Возврат оплаты

Цель мошенников:

заставить тебя перевести деньги на их счет.

Схема: теперь уже Катя

решила продать свой планшет, которым пользовалась всего пару месяцев. Заинтересованный покупатель расспрашивает о товаре и убеждает ее перейти в другой мессенджер. Делает вид, что оплатил товар, и присылает поддельную квитанцию. Кате приходит из банка sms о зачислении средств, очень похожее на настоящее.

Затем аферист связывается с Катей, приносит тысячу извинений, сообщает, что передумал покупать ее планшет, и просит перевести деньги обратно. Чтобы надавить на жалость, рассказывает слезливую историю о том, как он буквально минуту

назад узнал о болезни близкого человека – и теперь ему не до гаджетов, ведь все деньги уйдут на лечение. Катя – девушка добрая, поэтому переводит деньги злоумышленнику и еще желает здоровья ему и его семье.

2. Служба поддержки или безопасности

Цель мошенников:

выудить у тебя данные банковской карты.

Схема: казалось бы, мы давно запомнили правило: данные карты никому, никогда, ни при каких обстоятельствах сообщать нельзя. Но одно дело – знать, а другое – не растеряться, когда

в разгар рабочего дня Кате звонит незнакомец и хорошо поставленным, уверенным голосом сообщает, что на связи служба поддержки интернет-сервиса «Юла» или служба безопасности «Авито». Нашелся покупатель на ее товар (тот самый планшет) но, чтобы завершить сделку, девушке нужно подтвердить данные карты или сообщить пароль из sms. Потом морок рассеивается: Катя понимает, что не стоило так делать, но уже поздно. Так девушка снова теряет деньги, но приобретает ценный опыт, которым непременно воспользуется в следующий раз. Ну мы на это надеемся.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Не уходи из внутреннего мессенджера онлайн-сервиса.



Не переходи по ссылкам, которые тебе присылают.



Не сообщай данные карты и коды из sms.

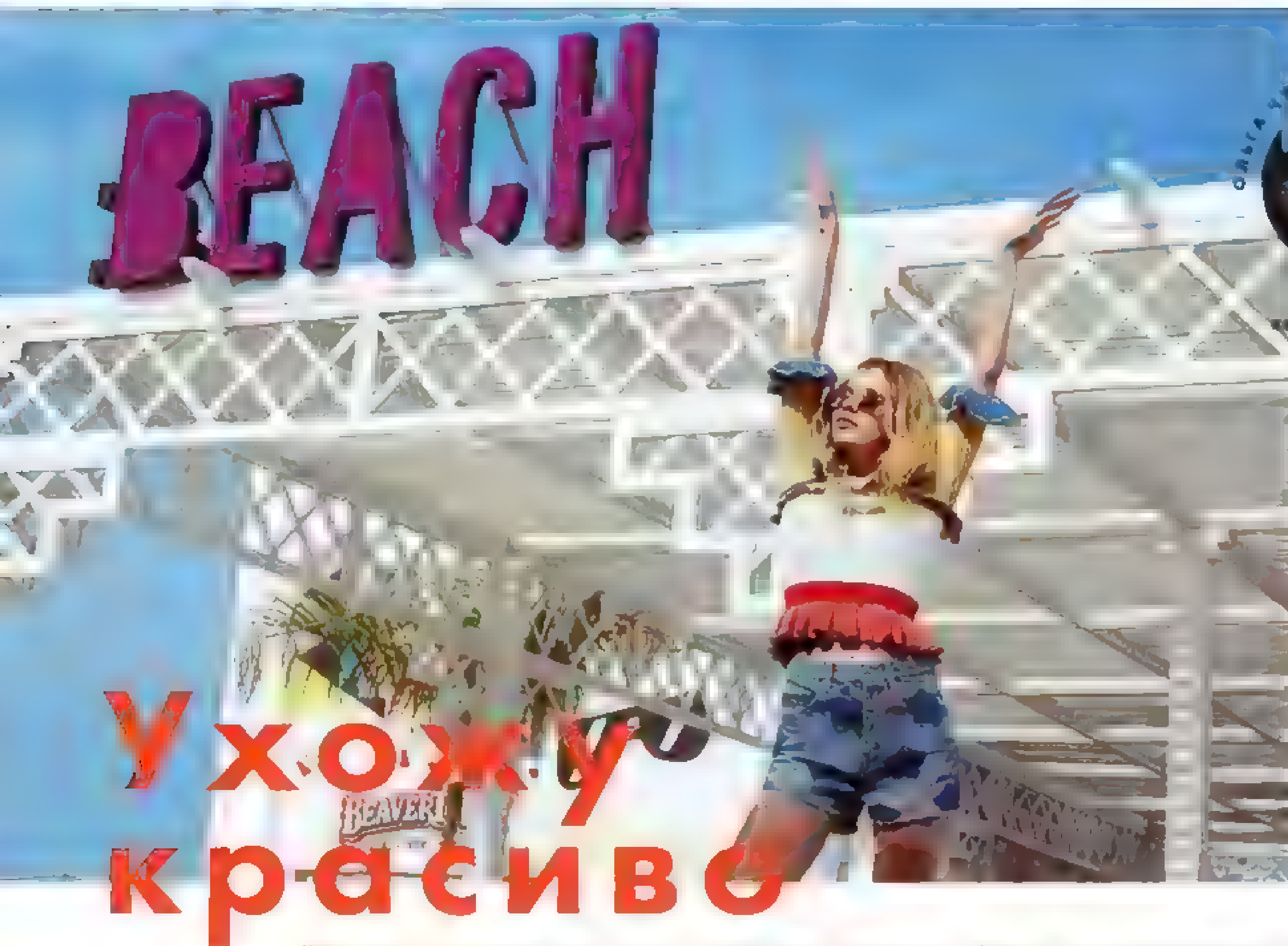
Проверь профиль продавца. Насторожись, если он зарегистрировался неделю назад и сразу же выставил несколько интересных лотов по привлекательным ценам.

Если ты уже раскрыла свои платежные данные и потом поняла, что дело нечисто, тут же звони в банк и блокируй карту.



Не позволяй себя торопить.

При любых сомнениях свяжись со службой поддержки на официальном сайте.



ОЛГА ЧУМАКИНА



партнер
консалтинговой
компании
CordisON

Ухожу красиво

Лучшее время года – это, конечно, отпуск. Даже от любимой работы нужно иногда отдыхать. Более того, такое право гарантировано тебе законом. Рассказываем, сколько свободного времени положено каждому уставшему человеку.



ТЕКСТ: ЕЛЕНА КОРОВУШКИНА

СКЛАДЫВАЕМ

Главное число, которое нужно держать в уме, – 28. Именно столько календарных дней составляет ежегодный основной оплачиваемый отпуск. Сюда не входят официальные нерабочие дни вроде новогодних и майских каникул. И если ты, скажем, собираешься уехать к морю в первой половине июня, то День России в счет отпуска не пойдет.

Некоторым сотрудникам положены еще и дополнительные оплачиваемые дни отдыха. Это:

- ★ те, у кого в трудовом договоре прописан ненормированный рабочий день;
- ★ те, чьи условия труда считаются вредными и/или опасными;
- ★ те, кто работает в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях;
- ★ те, кто относится к особым категориям, например педагоги и медработники.

Дополнительный отпуск может быть заменен денежной компенсацией, ■ вот с основным такой номер не пройдет! Работодатель не имеет права предложить тебе деньги: «Давай ты в этом году будешь совершать подвиги без отрыва от производства, ■ мы тебе за это доплатим».

Чтобы получить законное право отдохнуть, тебе нужно трудиться в компании не меньше шести месяцев. В исключитель-

ных случаях отпуск или его часть могут быть перенесены на следующий год, но нельзя работать без передышки более двух лет подряд – это серьезное нарушение. Даже если ты идейный трудовоголик и не понимаешь, зачем сидеть дома, когда еще не все планы переисполнены, будь готова к тому, что тебя отправят в отпуск в принудительном порядке. Боссу не нужны проблемы с трудовой инспекцией.

Отпускные должны начисляться не позднее чем за три дня до начала отдыха. Увольняясь, ты получишь денежную компенсацию за неиспользованные дни отдыха. Кстати, они не сгорают со временем: если ты не догуляла неделю три года назад, то ее тоже оплатят.

ВАЖНО

По договоренности с работодателем отпуск можно разбить на несколько частей. При этом хотя бы одна из них должна быть не меньше 14 дней. Но если вы с начальством не смогли или не захотели прийти к консенсусу по этому вопросу, то по закону тебя обязаны отправить отдыхать на 28 дней в один заход.

График отпусков на год работодатель должен утвердить в декабре предыдущего года – не позднее середины месяца. Это локальный нормативный акт, и предполагается, что обе стороны его соблюдают. Если тебе захочется что-то поменять, то руководство не обязано идти тебе навстречу, поэтому продумывай планы заранее. Некоторые категории граждан могут и не следовать графику: например, многодетным матерям отдых должен быть предоставлен по заявлению в удобное им время.

ПРОСТО ОТПУСТИ

Предположим, тебя недолюбливают и который год подрабнивают отправить в отпуск в ноябре. Осень, конечно, очей очарованье, но хотелось бы хоть иногда отдыхать летом. Ты можешь повлиять на ситуацию, используя ошибки работодателя. Вот на чем можно его подловить:

ты не ознакомлена с графиком и за две недели до начала отпуска не была о нем уведомлена;

тебе не выплатили отпускные заранее;

отдых разбит на несколько частей, но ты не дала на это согласия.

В этих случаях нужно написать заявление, что из-за допущенного нарушения ты считаешь график недействительным и просишь предоставить тебе отдых в другое время. При неоднократных отказах можно будет обратиться в жалобой на работодателя в контролирующие инстанции.

Проверь правила внутреннего распорядка – возможно, там прописаны случаи, в которых отпуск предоставляется по заявлению: например, когда покупаешь путевку в санаторий для лечения.



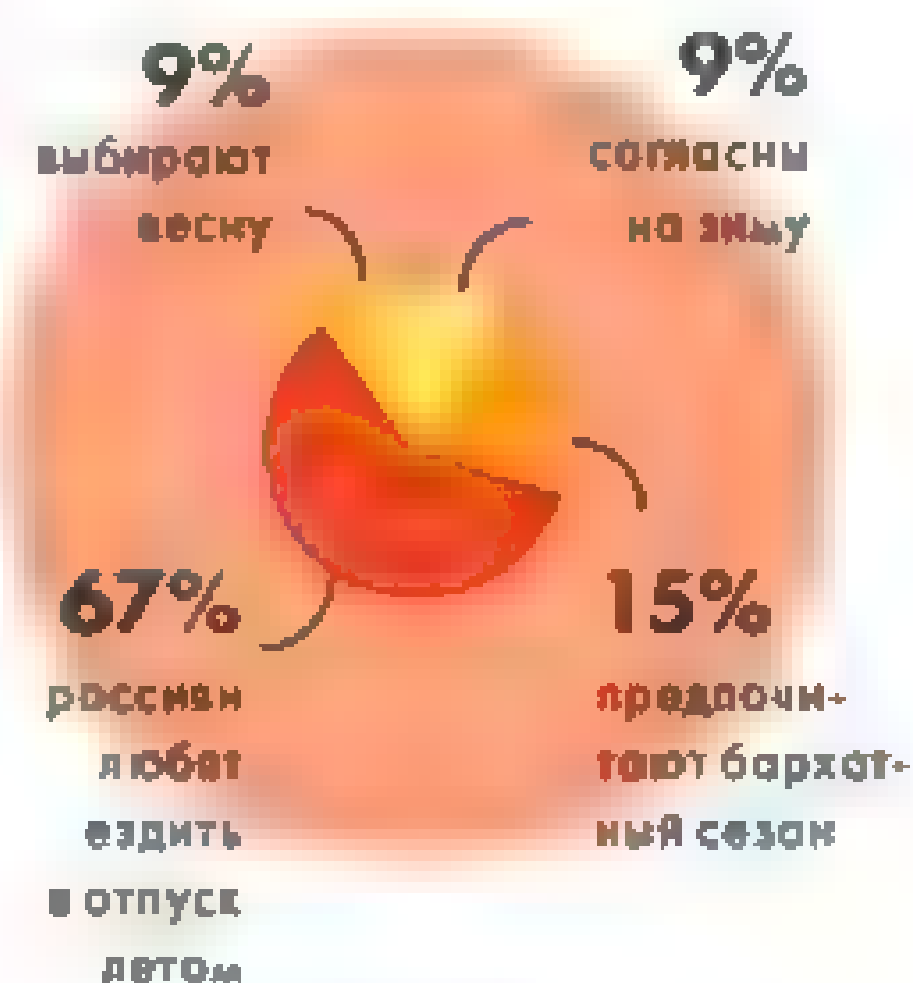
Если твоя компания не соблюдает ТК и пытается лишить тебя возможности отдыхать по закону, ты можешь пожаловаться на нарушения на портале «онлайнинспекция.рф», в Государственную инспекцию труда (ГИТ) или направить иск в суд.

→ Если захочешь взять отпуск без сохранения заработной платы, то работодатель может тебе это разрешить, но не обязан – за исключением некоторых случаев. Сотруднику положены дни за свой счет по семейным обстоятельствам, например на свадьбу, или по другим уважительным причинам, прямо указанным в ТК РФ. Кстати, наименее выгодно брать отпуск без сохранения содержания в январе, феврале и мае. Если в месяце меньше рабочих дней, то при фиксированном окладе каждый из них стоит дороже. Например, в январе 15 рабочих дней, и при зарплате 100 000 руб. каждый из них обойдется тебе в 6666 руб., а в марте такой же рабочий день будет стоить 4545 руб. Почувствуй разницу!



И вот ты наконец отправилась в отпуск, вместо офисного кофе пьешь холодный мохито, вместо

протокола совещания изучаешь оттенки заката где-то у южных берегов. Но тут звонят с работы и в трубке раздается крик: «Всё пропало, гипс снимают, клиент уезжает, без тебя не справляемся, бросай свой мохито и возвращайся». Подобный поворот событий в твои планы, разумеется, не входил, и ты имеешь полное право отказаться. Вызвать работника из отпуска можно только с его согласия, и неважно, где ты находишься – на краю света или через две улицы от офиса.



ИСТОЧНИК: FUTU.RU

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

WOW! box

**ЗАКАЖИ НОВЫЙ WOW! SPRING BOX*
НА WOWBB.RU**

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ***

~~1590~~
1352 руб.

ПО ПРОМОКОДУ*

WOWBIB



1. SERIORA COLLECTION – МАСКА ДЛЯ ГУБ VANILLA 2. BIOFORMA – СЕРУМ ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ 3. HERLA – ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНИВАЮЩИЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ SPF 15
4. DRY BU ULTRA – АНТИПЕРСПИРАНТ С ПРОЛОНГИРОВАННЫМ ДЕЙСТВИЕМ 5. LANCASTER – 365 SKIN REPAIR YOUTH RENEWAL ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ
ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ 6. ZETTON – КОФЕЙНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД» 7. DIVAGE – ГУБНАЯ ПОМАДА PRAINE
8. BUSTEX – БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ IP RELIEF CREAM 9. KLATZ – ЗУБНАЯ ПАСТА ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СМУЗИ 10. MIBOCCA – НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА ДЛЯ ВОЛОС
11. IP CARE – ПАТЧ ДЛЯ ГУБ 12. IP CARE – ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ ГИДРОГЕЛЛЕВЫЕ 13. ROETEO – КАРАНДАШ ДЛЯ ГЛАЗ ГЕЛЕВЫЙ

Реклама 16+ ООО «Прогресс Групп». ОГРН 1117746219711. Адрес: 109318, Россия, Москва, 1-й Грайвороновский проезд, 20, стр. 35, этаж 3, stanza 3. * Весомая корочка. ** Стоимость группы составляет 1351 рубль 50 коп.*** Срок действия предложения в бесплатной версии до 31.12.2021 года включительно.

РАЗБЕРИСЬ

САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ: ВСЁ ДЛЯ СЧАСТЬЯ – У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!

ОПЯТЬ НАЧИНАЕТСЯ

К любому новому делу лучше заранее подготовиться – так и уверенности больше, и настрой правильнее, и шансы на успех выше. Так вот, если хочешь, чтобы твой макияж был максимально естественным и стойким, делай ставку на праймеры.

Линия средств
премокажа
Do The Best, Faberlic

Шесть средств,
которые сужают поры,
матируют,
разглаживают,
увлажняют
кожу и готовят
ее к дальнейшему
нанесению макияжа.



Всё к счастью

Ваша жизнь — это история, которую вы пишете сами. Каждый день — это новая глава. Каждый шаг — это новая страница. Каждый выбор — это новая история. Каждый момент — это новая страница. Каждый шаг — это новая история. Каждый выбор — это новая история. Каждый момент — это новая страница.

Текст: Елена Петровна

Читайте эту статью уже сейчас!

→ О том, что такое счастье, задумываться мы начали еще в школе. Принудительно – во время сочинений, добровольно – заучивая стихи Асадова и записывая в тетрадки разноцветными ручками афоризмы. Недостатка в последних не наблюдалось: высказаться хотели все – от Ларошфуко и Уинстона Черчилля до Коко Шанель и Эриха Марии Ремарка. Особого согласия при всем красноречии в товарищах не было, поскольку тема довольно сложная. Попробуем в ней разобраться с психологом, гештальт-терапевтом Марией Либерман.

СКЛАДЫВАЕМ БОЛЬШОЕ ИЗ МАЛОГО

Счастье может быть как ощущением, так и состоянием – вся разница в продолжительности. Первое – это так называемое счастье в моменте, в гештальт-терапии для него есть термин «фулл-контакт». Оно начинается с момента зарождения какой-то потребности, например дружеского общения, совместного переживания эмоций. Потребность трансформируется в желание – ужасно хочется выпить кофе с подружкой, поговорить по душам, посмеяться над

шутками, понятными только вам двоим. Но если дальше не предпринимать усилий, всё закончится очередным «Надо бы увидеться» в мессенджере, а желание так и останется неудовлетворенным.

Если же пойти дальше – сверить графики, выбрать время, место и вылезти из-под одеяла в выходные, случится встреча – и возникнет то самое долгожданное «Как здорово, что мы есть друг у друга». Это и будет фулл-контакт – полное удовлетворение и счастье в моменте. Оно оставит приятное послевкусие и пару десятков смешных и дурацких совместных селфи.

Радость сохранится до возникновения новой потребности – ощутить морские брызги, запах цветущей сирени или удобную подушку под головой в 11 вечера, а не в три ночи.

Чем больше в жизни таких фулл-контактов, когда маленькие, средние и большие желания становятся реальностью, тем счастливее человек: на работе, в отношениях и вообще в целом. И это уже продолжительное состояние счастья, красивый большой пазл, собранный из крошечных деталей. Оно более глобальное, но, правда, ощущается не так остро. И мы часто заблуждаемся: понимаем под счастьем сам момент фулл-контакта и мечтаем остаться навсегда в искрящей точке пиковых переживаний. Как говорил Фауст, любитель черных пуделей, остановись, мгновение, ты прекрасно.

В жизни это так же сложно, как в книге: нельзя час подряд пить лавандовый раф или на неделю застыть в объятиях – руки затекут уже через пару минут.

Продуктивнее воспринимать счастье как поток, движение от одного удовлетворенного желания к другому. Хорошо, когда их много, а не одно-единственное, ради которого игнорируются мелкие, но тоже значимые.

ВЫЯСНЯЕМ ИСТИННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Вроде бы получила то, чего хотела, а радости нет, вместо нее досада, обида и разочарование. Такое происходит, если не можешь правильно опознать потребность и начинаешь гадать на кофейной гуще, выбирая доступные варианты. Непонятно, чего хочется? Может, съесть пирожное? Заказать пушистые тапочки в виде коал, соковыжималку и три зеленых кружки в интернет-магазине? Съездить в гости к троюродной тете?

Результат – усталость и очередное обещание считать калории и деньги. Всё потому, что «чем-то» была потребность в нежности или поддержке, которая так и осталась неудовлетворенной.

Часто за одними, казалось бы, вполне конкретными желаниями прячутся совсем другие. И «Хочу уехать в круиз на неделю, чтобы не было связи» означает «Устала от обязательств, работы, отношений», и тут, увы, команда лайнера бессильна. Этим человеческим

→ неумением слышать себя активно пользуются маркетологи. Конечно, именно красная кофеварка и набор капсул к ней вернут ощущение тепла и семейного уюта, а сумка с огромным тяжелым логотипом придаст уверенности в своих силах (особенно физической).



НЕ ОГЛЯДЫВАЕМСЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ

Еще одна помеха счастью – подмена своих потребностей чужими. Например, женщина мечтала быть пианисткой, а стала стенографисткой и теперь постоянно отпрашивается с работы, чтобы отвезти свою дочь в музыкальную школу. Страшно радуется успехам ребенка: хвалит, обнимает, мотивирует. Если спросить девочку, счастлива ли она играть на фортепиано, та ответит: «Конечно да». Но на самом деле ей важна не игра, а мамино одобрение. Вот бы еще дорога к нему не проходила мимо портретов Грига и Чайковского.

Люди часто идут к психологу с проблемой «Всё есть, а счастья нет». И действительно, с определенной точки зрения жаловаться не на что: крепкая семья, стабильная работа, дом – полная чаша. С жиру бесишься, не иначе! Только вот владелица этих благ хотела совсем другого, но не разрешала себе мечтать: «Какие путешествия, какие полеты на дельтаплане и изучение кактусов в Мексике – что за инфантилизм! Так и родить не успеешь вовремя!» А где-то рядом, в аэропорту, ожидая пересадки на очередной рейс, горюет специа-

лист по кактусам, который (которая) как раз всегда видела себя замужем и с тремя дочками, но слышала, что современной женщине эти патриархальные ценности близки быть не должны. В итоге у нее сбылась мечта – только чужая.

Правильным и неправильным может казаться любое желание – в зависимости от социума, который всегда точно знает, как надо.

ЖИВЕМ ЗДЕСЬ ■ СЕЙЧАС

Машину времени еще не изобрели, но мы и сами справляемся, перемещаясь то в прошлое, то в будущее, каждый раз ловко минуя настоящее. Вот он, пляж, море, всё, как хотели, но в Сочи. В Греции два года назад было лучше. А что случится еще через два года, вообще неизвестно. Может, стоило отложить эти деньги, а то уволят, и подушки безопасности нет как нет...

Неспособность оставаться в моменте, постоянная ностальгия или тревога за будущее выдергивает нас из состояния «здесь и сейчас». Мы тоскуем, нервничаем, проигрываем разные сценарии и упускаем подходящий момент для счастья.

ДАЕМ СЕБЕ СВОБОДУ

Попытка выстроить детальную картину счастья, как ни странно, пользы на самом деле не приносит. Я полечу в отпуск своей мечты в белых кедах и с новеньким красным чемоданом на колесиках. Я встречу с подругой утром на летней веранде, и мы закажем пашот и ристретто. Но начинается дождь, кеды намокают, чемодан привозят не того цвета, желток в пашоте оказывается крутоват, кофе жидковат – и всё идет прахом.

Или взять мечты об идеальном партнере – вот где конкретика



НЕ ПОДХОДИ КО МНЕ

Бояться можно не только темноты и пауков, но и счастья. Этот странный страх носит не менее странное название – херофобия. Люди, ею страдающие, убеждены: вслед за счастьем непременно последует расплата в виде наказания. Любящий партнер заболевает, самолет, на котором летишь из свадебного путешествия, упадет, а премию украдут телефонные мошенники. При таком подходе чем больше хорошего в жизни человека, тем он несчастнее.



Жизни без сложностей не бывает, и это важно осознать и принять.

только вредит. Классика жанра – серия «Секса в большом городе», где Шарлотта неожиданно ощущает себя счастливой с человеком, ну совсем не подходящим на роль «того самого». Первое время это сильно отравляет ей радость – при том что с правильным во всех отношениях мужем она как раз была очень явно несчастна.

Жизнь без сложностей – проблем – такая же фантазия, как идеальный мужчина или пашот совершенной формы. В реальности так не бывает, и это важно осознать и принять. А затем стремиться к тому, чтобы желания сбывались чаще. Тогда и светлых моментов станет больше – можно будет уверенно сказать: да, в целом я счастливо.



КАК РАБОТАЕТ СЧАСТЛИВАЯ ЧЕТВЕРКА



ПОДКЛЮЧАЕМ ГОРМОНЫ

Разум разумом, но нашими сложными, непонятными и бушующими чувствами так или иначе руководят гормоны (особенно четко это понимаешь во время ПМС).

Лоретта Грациано Бройнинг, заслуженный профессор Калифорнийского университета, посвятила «гормонам счастья» одноименную книгу. Оказывается, природа создала чувства удовлетворения и удовольствия вовсе не для радости, а для выживания. Прекрасные дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин становятся нашей наградой за правильные действия.

Вкусно поел, хорошо отдохнул, одержал победу в состязании – получи бонусную порцию счастья. Затем эйфория проходит, а мы начинаем лихорадочно придумывать, как бы ее поскорее вернуть. Если в мозгу уже образовались определенные нейронные связи, мы прибегаем к старым схемам и привычкам. Неслучайно универсальным способом порадовать себя стала вкусная еда – надежный, знакомый с первых дней жизни вариант.

ДОФАМИН – ПОИСК НАГРАДЫ

Это гормон радости от получения чего-то необходимого. Ты лежишь в кровати, и подходит мама. Стоишь на дискотеке, и подходит мальчик, который тебе давно нравится. Выступал на соревнованиях и занимаешь первое место. Да даже просто выигрываешь в компьютерной игре – для выживания эти сто очков совершенно не нужны, но мозг расценивает их как социальное вознаграждение.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Важно понять, какие достижимые цели приносят радость: решить сложную задачу, получить лайки за удачное фото, приготовить десерт так, чтобы потом весь офис спрашивал рецепт? Идеально, если задача будет не слишком простой, но и не чрезмерно сложной, иначе эффект окажется обратным – неудачница и ничего, ничего не могу, вот опять Нобелевскую премию по химии отдала другому! Выработку дофамина также стимулируют новые проекты, путешествия и даже коллекционирование, которое создает искусственную, но ощутимую потребность в чем-либо.

ОКСИТОЦИН – СТРОИТЕЛЬСТВО СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

Близкие и теплые отношения – дополнительная гарантия выживания. Если тебя приняли в группу, если ты доверяешь кому-то, наградой станет выброс окситоцина.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Источники этого гормона – дружба, любовь, тактильный контакт, от пожатия руки и массажа до секса с оргазмом. Кстати, окситоцин вырабатывается не только когда мы получаем заботу и тепло, но и когда сами их кому-то дарим.

ЭНДОРФИН – ИГНОРИРОВАНИЕ БОЛИ

Этот гормон вызывает ощущение легкости и эйфории. Природой он задумывался как мощный анальгетик – в ответ на физическую боль. Эндорфин помогал нашим предкам в сложных ситуациях: убежать от разъяренного хищника и только в пещере заметить вывих лодыжки.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

В мирной жизни найти эндорфин можно, например, в спортзале на беговой дорожке – убежать от пары килограммов порой не проще, чем от гепарда. Можно смотреть «Дневник памяти» и другие душещипательные фильмы, под которые хорошо плачется. Подойдет и комедия – смех тоже способствует выработке эндорфина.



СЕРОТОНИН – ПРИЗНАНИЕ И УВАЖЕНИЕ

Приятно, когда тебя любят просто потому, что любят. Но не менее важно ощущать, что к тебе прислушиваются, считают умной и проницательной, спрашивают совета или поручают важное дело, с которым никто другой не справится. У социального доминирования тоже есть выгода – признанный лидер получает лучшего партнера и оставляет больше своих генетических копий. Кроме того, уважение гарантирует доступ к ресурсам: лучшей еде и месту у костра.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Напоминая себе о тех моментах, когда ты приняла очередное мудрое решение, организовала корпоратив или смогла убедить управляющую компанию поставить камеру наблюдения во дворе. Кто молодец? Ты молодец!



ЧЕРЕЗ «НЕ ХОЧУ»

Порой понять свои истинные желания помогает отрицание. Если не знаешь, что тебе нужно для счастья, составь и список ненужного – пробки, шум, общение с токсичной подругой, овсянка по утрам. Анапротив каждого «не» напиши приятную замену, которая приблизит ощущение счастья. Известный анекдот «Купи козу» как раз про это. Возможно, момент покупки ты даже не зафиксировала, зато радость от продажи точно ощутишь.

простые гарантированные способы почувствовать себя счастливее.

Конечно, если начать всё анализировать, то есть шанс докопаться до сути и точно узнать, почему та или иная манипуляция доставляет радость. Но если твой метод законен и работает безотказно, можно обойтись без рефлексии и просто составить список радостей, а в моменты, когда нужно поднять настроение, обращаться к нему.

Сядь, расслабься и запиши в столбик всё, что вспомнишь: ощущение, когда идешь босыми ногами по чистому полу или гладишь пушистый живот кота, запах мандаринов или блинчиков с ванилью, яркий лак на ногтях, герберы в вазе, песня из кинофильма про Электроника...

Оставь файл на рабочем столе и вноси туда новые пункты по мере поступления. Возможно, одним из них станет перечитывание самого списка.



ПЛАНИРУЕМ МЕНЮ

Как мы уже писали, один из самых простых способов порадовать себя – вкусная еда. Есть даже «утвержденный» врачами перечень продуктов, которые положительно влияют на настроение. Они содержат триптофан, играющий важную роль в синтезе серотонина. Как ни обидно, но в волшебный список не попали пицца «Четыре сыра» или капкейки со сливочным кремом: там есть орехи, бананы, финики, молоко и индейка. Зато ты можешь купить себе кусочек счастья в ближайшем супермаркете!

PISTO



СОСТАВЛЯЕМ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПИСОК

Иногда от теории лучше сразу перейти к практике. У каждой есть



Даем добро!

Благотворительность сегодня важная часть жизни. Каждый месяц Cosmopolitan и фонд «Друзья»* поднимают социально значимые проблемы и рассказывают, как ты можешь помочь себе и другим. Тема июня – наркозависимость.

*Фонд «Друзья» развивает благотворительность в России, поддерживая социальные проекты и помогая им становиться известными, масштабными и эффективными.



АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ

консультант по поддержке наркозависимых людей, выпускник Московской школы профессиональной филантропии

Наркозависимые люди сталкиваются со стигматизацией и дискриминацией. Наша миссия – реабилитировать их человеческое достоинство на основе принципа уникальности каждой жизни.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Наркозависимость, по мнению многих ученых, – хроническое заболевание, которое остается с человеком на всю жизнь (ремиссия возможна, хотя и требует больших усилий). Часто это симптом, а не причина внутренних конфликтов и кризисов, которые могут возникнуть задолго до того, как человек впервые попробует наркотики. У некоторых наркозависимых с детства наблюдаются нестабильная психика, депрессия и аффективные расстройства. Кто-то пережил насилие или находился рядом с зависимыми родителями. Наркотики становятся для этих людей способом самолечения, избавления от проблем.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРОБЛЕМЕ

- С каждым годом всё больше молодых людей становятся зависимыми от синтетических стимуляторов. Их долгое употребление повышает риск инфаркта, инсульта и отека мозга.
- Основные причины проблемы, согласно данным опросов: социальное неблагополучие, доступность наркотиков и отсутствие организованного досуга.
- Генетическая предрасположенность к зависимости существует, но не меньше на человека влияют социум, привычки и круг общения.
- Часто люди умирают не от наркотика, а от последствий его употребления – передозировки, хронических болезней (ВИЧ, гепатиты В и С), несчастных случаев, происходящих в состоянии измененного сознания, самоубийства.

КАК ПОМОЧЬ ТОМУ, У КОГО НАРКОЗАВИСИМОСТЬ

- Если твой близкий страдает от зависимости, тебе следует убедить его пройти лечение и поддерживать на этом пути.
- Ты можешь мотивировать человека самостоятельно, обратиться за помощью к психологу или в группы взаимопомощи, такие как «Анонимные Наркоманы».
- Шантаж, оскорбления, попытки вызвать чувство вины не работают, а только отдалают решение человека измениться.
- Чтобы поддержать людей, которые помогают наркозависимым, ты можешь сделать пожертвование на официальном сайте фонда «Гуманитарное действие» (внесен в реестр НКО-«иноагентов»). Фонд оказывает содействие в реабилитации и сотрудничает с психологами, юристами и врачами разных специальностей.



Почему об этом нужно говорить

✖ У каждого четвертого россиянина в окружении хоть раз оказывались зависимые люди. Ежегодно в стране более 70 тысяч человек начинают употреблять наркотики, свыше 4 тысяч – умирают от передозировки. К наркопотребителям государство и общество относятся предвзято, что часто мешает им выздороветь,

найти работу и вернуться в социум. Чтобы повлиять на эту ситуацию, важно рассказывать, что наркозависимость – это заболевание, а не преступление. И что человеку нужны не наказание и осуждение, а квалифицированная помощь, лечение и поддержка, а также шанс на полноценную жизнь без дискриминации.

В ЛЮБИСЬ

УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ

В обеих композициях есть нота
кэтивера, которая традиционно
считается мужской.



ЧИТАЕМ ПО РОЛЯМ

Парфюмерная мода
Very Good Girl
Bad Boy Le Parfum
Carolina Herrera

Человек и девушка — это не просто
мужчина и женщина. Это игра ролей. И наоборот. Но если
с названиями Very Good Girl
и Bad Boy Le Parfum МММ устоять очень сложно.

Что тебя касается

Развивать чувственность можно и нужно: она помогает человеку получать больше удовольствия от секса (и от жизни вообще. – Прим. ред.). А начать стоит с интересного исследования.

Текст: Арина Борисова

Эксперт: Юлия Толмачева, психолог и сексолог



Чувственность, по сути, – сила реакции на тактильные раздражители. Эту дивную способность организма всячески эксплуатируют авторы любовных романов при описании эротических сцен. В книгах всевозможных Диан Палмер героини с точеной фигурой сходят с ума от одного лишь прикосновения любимого. Тут и волны тепла, и мурашки, и искры, и нежный ласкающий ветерок, то есть максимальный телесный отклик даже при весьма скромных затратах.

Самое приятное, что добиться подобного куда реальнее, чем иметь одновременно точеную талию, пышную грудь, бездонные зеленые глаза и муску-

листого миллионера во френд-зоне. Конечно, специального прибора, определяющего ту самую силу реакции, не существует. Основной критерий один – доставляют ли прикосновения партнера удовольствие или вгоняют в сон и ступор. Если отклик слабее, чем хотелось бы, можно изменить ситуацию.

Очень личное

Одних заводит массаж ступней, других – поцелуи в шею, третьих – медленное расчесывание волос деревянной щеткой. Попробуй изучить собственные реакции – на тепло и холод, пушистое перышко, шелковый шарф, смазанные ароматическим маслом ладони,

определенные вибрации ■ разные типы прикосновений при мастурбации. Последняя, кстати, считается одним из лучших способов сексуального самопознания.

Чисто технически наиболее чувствительны те части тела, где кожа тонкая, нежная и поэтому восприимчивая: губы, шея, локтевые и коленные сгибы, грудь, гениталии. Но большую роль играет и личный опыт, в том числе эмоциональный. Если ярким переживанием юности стало провокационное поглаживание спины на решающем свидании, эта связка может сохраниться на годы. И вот мать троих детей по-прежнему краснеет как школьница, едва ее обнимут за талию.



**Попробуй
изучить свою
реакцию на
тепло, холод,
пушистое
перышко,
шелковый
шарф...**



УШАМ НЕ ВЕРЮ!

Наш организм при правильной подготовке способен на разного рода сексуальные чудеса. Например, на оргазм при стимуляции сосков или мочек ушей, а вовсе не клитора. И тут дело не столько в каких-то особенных ушных раковинах, а удачно сложившихся обстоятельствах. Скажем, если во время сексуального возбуждения партнер параллельно с клитором стимулировал мочку уха – в мозгу закрепилась сильная связь между этими великими событиями.

Партнеру хорошо бы узнать, что именно доставляет тебе удовольствие. Не стоит ждать чудес телепатии от другого человека, особенно если у него уже был опыт отношений и сложилось представление о том, что девушке нравится или не нравится. Мануалы «Пять ступенек к женскому оргазму» хороши для секс-курсов, а в жизни одни и те же действия могут вызывать как мультиоргазм, так и реакцию «щекотно»,

«больно» и «неприятно». Полезно изучать теорию вдвоем – конечно, если партнер готов к исследовательской работе.

Существует мнение, что лучшие любовники – мужчины после сорока. Никакой особой магии цифр здесь нет, просто в этот период гормональный фон и либидо несколько снижаются, и желание порадовать женщину, а не сбросить напряжение, выходит на первый план.

Можно позже?

Иногда чувственность заглушается голосом разума. Точнее, бесконечным гулом мыслей: пора сделать ремонт на кухне, снова не позвонила маме, завтра сдавать презентацию и вообще, надо похудеть, а то с самопрезентацией проблемы... Рефлексия и чувство вины за то, что цветы не полить, а я тут всяким занимаюсь – худший афродизиак на свете. Многие женщины, перечисляя ежедневные дела, привычно не оставляют места для отдыха и удовольствия. Но если время и силы на секс выкраивать по остаточному принципу, радости будет меньше, чем хотелось бы. Особенно грустно, когда занятия любовью превращаются в обязанность, ведь примерная степфордская жена должно быть хозяйкой на кухне и богиней в постели.

Установки из детства и юности могут негативно влиять на чувственность. Например, если родители практиковали аскетизм и строгость и всячески порицали сексуальность: ишь, оголилась, стыд, только об одном думает. Или первый мужчина сделал всё, чтобы у тебя возникли сомнения по поводу твоей внешности и манеры поведения в постели. Серьезные страхи, травмы и обиды стоит обсудить с партнером – или со специалистом.



Мистер спорта

Физическая активность — это, конечно, хорошо, полезно и похвально. Вот только от некоторых мужчин, увлеченных здоровым образом жизни, порой хочется бежать — или стремительно удалиться спортивной ходьбой.

Текст: МАРИЯ МИКУЛИНА, сценарист

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Легендарный марафон на выносливость «Железный человек», он же Ironman, впервые состоялся в конце 1970-х, но до России добрался на перекладных лишь к 2010-м. И понеслось! Тысячи русских мужчин послезали с печей, на которых смотрели

сериалы, натянули плавки, сели на велосипеды и отправились на поклон своему новому богу — Триатлону Красно Солнышко. Тогда тысячи русских женщин фактически остались без мужей, а их дети осиротели. Осиротел и семейный банковский счет. Кроссовки, которые позволят триатлету бежать на 0,0006 секунды

быстрее, и плавки, которые превращают волосатую его поверхность в упругого и обтекаемого дельфина, обходятся недешево. А ведь есть еще велосипед — специальный такой велосипед стоимостью, например, в миллион. В общем, завелся в доме триатлет — перепрыгивай сбережения.

РАБОТА НА ИЗНОС

У профессионального спортсмена в жизни две эволюционные стадии: действующий профессиональный спортсмен и бывший. А твои интересы в этих отношениях возьмут в лучшем случае утешительную бронзу. Совместный отпуск? Только если он не совпадает со сборами. Секс накануне соревнований?.. Ты что, хочешь, чтобы он проиграл?!

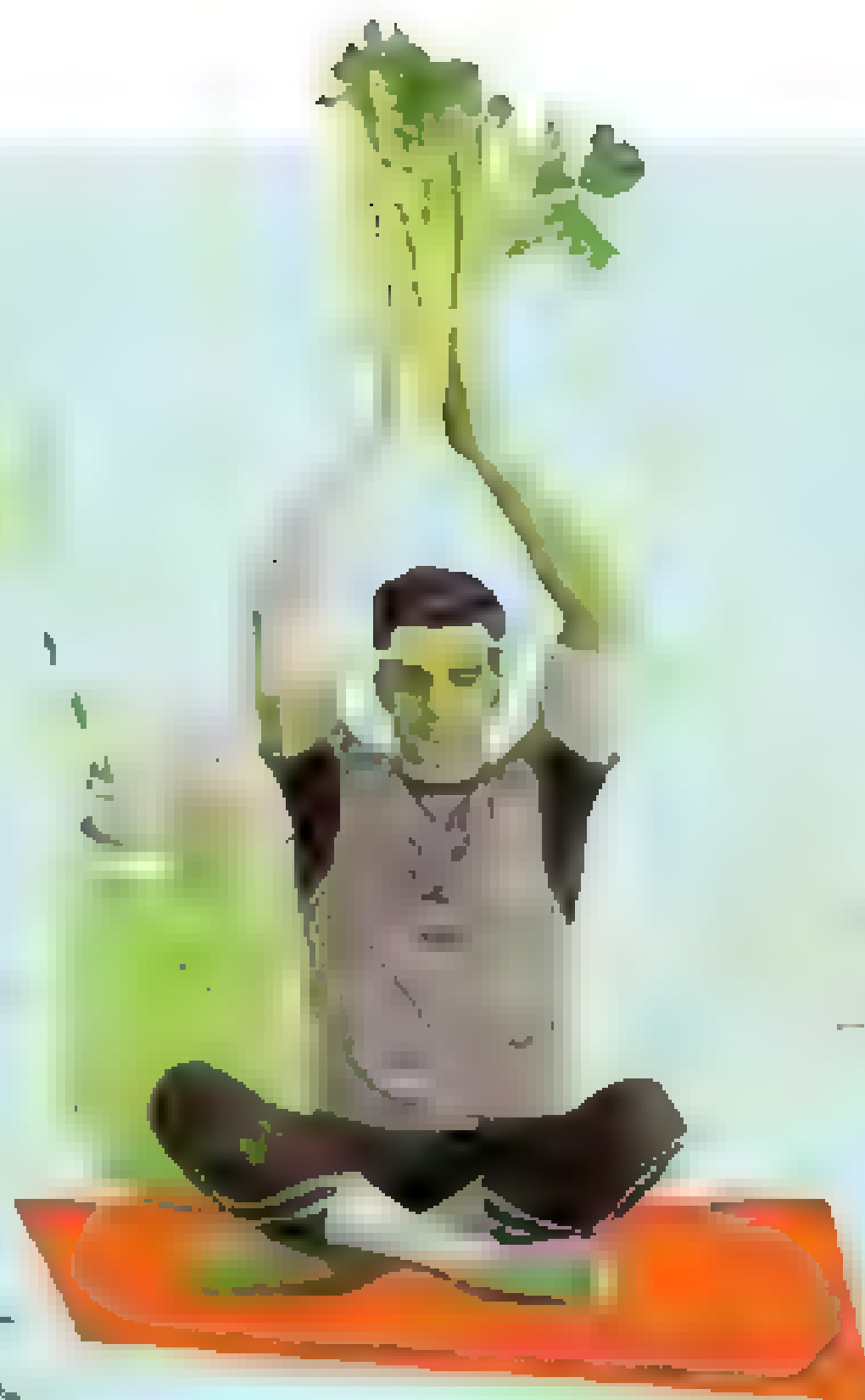
А потом наступает вторая эволюционная стадия. Причем наступает быстро — в спорте ветеранами становятся примерно в том возрасте, когда в обычном мире выдают паспорт. (Если, конечно, профи не станет к этому моменту вторым Месси. Но он не станет. Просто поверь.) Следующие 70 лет человек проведет в состоянии вялотекущей экзистенциальной горечи от того, что его лицо не используют на заставке спортивных каналов, а бренды не спешат заключать с ним миллионные контракты. Переучиваться на кого-то еще уже поздно, сложно и лень, лучше иногда ловить в старом кубке отражение скупой слезы... Конечно, спортсмена жалко. Вопрос, готова ли ты потратить на жалость целую жизнь.

ЙОГ В ТУМАНЕ

Казалось бы, что может быть плохого в йоге? Ну сидит себе человек в позе

верблюда, зато, как говорится, не пьет. Вот именно: не пьет. И тебе не дает. Йога опасна как раз иллюзией своей невинности. Начинается всё как комплекс упражнений на дыхание, но быстро выясняется, что они неэффективны, если тот, кто их выполняет, ест мясо, пьет вино и в перерывах между асанами покуривает в форточку.

И вот, вернувшись домой однажды вечером, ты обнаруживаешь, что холодильник превратился во Всемирное хранилище семян, а бокал сидра, о котором ты мечтала всю дорогу, упокоился на дне раковины. Взамен тебе предлагается смузи из сельдерея и объяснения, что «мясо — это мертвая плоть, которая забивает чакры». Остается надеяться, что йога-наваждение пройдет само собой и изможденный сыроедением мужчина



через пару недель сам побежит забивать чакры в ближайшую бургерную.

БИЦЕПС И ТРИЦЕПС В СТРАНЕ СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Вот у кого с поеданием мяса никаких проблем нет. Проблемы есть у близких: ведь качок успевает уничтожить все продукты еще до их пробуждения. После чего делает себе протеиновую смесь и, заранее сморщив лицо от нечеловеческих усилий, заполняет под штангу.

Да, выглядит такой персонаж внушительно:

не стыдно и подругам показать, ■ самой полюбиться, если, конечно, ты любишь мужчин в стиле раннего Шварценеггера. Да и ночью в опасном районе с ним прогуляться не страшно. На этом, пожалуй, плюсы заканчиваются. Среди сверхнакачанных парней наблюдается критический уровень концентрации нарциссов. Что неудивительно: ты когда-нибудь видела соревнования бодибилдеров? Они стоят на сцене и красуются, разве что бицепсы себе не целуют. Такой уровень самолюбования даже котам не снился.

ЗВУКИ МЫ

Самый неконвенциональный спортсмен. Во-первых, он вполне может знать значение слова «неконвенциональный», так как получил прекрасное неспортивное образование. Во-вторых, он часто выглядит как антипод здорового образа жизни.

Речь о болельщике. Он говорит «мы», имея в виду себя и любимую команду, так, будто каждый день после тренировки дерется с ними со всеми мочалками в душе: «Мы вышли в четверть финала», «Мы проиграли, но показали им», «Да не принимали мы допинг!».

Любая женщина, связывая жизнь с болельщиком, должна понимать, что вступает в отношения не с одним, а еще с шестью (если он любит волейбол),

СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ, ЕСЛИ:

- ▼ в доме появились гантели;
- ▼ он скачал себе спортивное приложение;
- ▼ в его лексиконе появились слова «протеины» и «аминокислоты»;
- ▼ во время разговора он постоянно сжимает кистевой эспандер;
- ▼ он созванивается с друзьями и обсуждает какую-то «игру»;
- ▼ он перестал использовать велотренажер как вешалку для одежды.

а то и с одиннадцатую (если обожает футбол) людьми. Что само по себе утомительно. Кроме того, на ваши отношения будут влиять не только гороскопы, атмосферное давление и его мама, но и успехи и неудачи команды. Да, можно самой стать яркой болельщицей волгоградского «Ротора» или воронежского «Факела». Но это совет из женского журнала 20–30-летней давности. Современный Cosmopolitan на вопрос «Нужно ли ломать себя и подстраиваться под интересы мужчины?» неизменно отвечает: «Нет».

2021



продолжало обременять меня раньше снимая ксероксы в центре, но потом случился кризис: работа стало меньше, тут и пригодился полученный от бабушки в наследство дом, но это, безусловно, временно. К тому же я правда любила Сергея. Он был нежным, заботливым человеком, хорошо шутил и даже ничегоне требовал от меня: всё, что я делала, я делала по собственной инициативе. И еще испытывала благодарность за то, что меня не бьют и не уничтожают морально.

ПОЛОВИНА БАНКИ С КОРИЦЕЙ

Гром грянул не сразу, но раскатов было несколько.

Сначала Сергей внезапно устроился работать на завод. Правда, ездит туда на моей машине, заправляя ее на мои деньги. Я сильно раскорбился, когда я сказала, что автомобилем не нужен.

Затем в его жизни возникла бывшая любовница. Он сообщил, что ему надо уехать на деловое Дальний Восток (деньги на путешествие тоже нужны, естественно, выделить их в банке услышало пару телефонных разговоров), сложил чемодан. Хороший слух подсказал, что дело касается женщины — причем такой, о которой отношения, несомненно, расставание, рано не закончили.

Через раз пригласил в ресторан. По моему вполне закономерный вопрос: «Но эта женщина тебе зачем? Зачем? И получила неожиданную ответ: «А ты кто здесь такой? Бесплатно живешь? Через неделю она действительно поехала, но в банк бывшая любовница через некоторое время прожигала купюры, ему машину, а я его только работой оставляю.

После этого разговора Сергей ушел с завода. Потерял всех клиентов, мрачно засел в дома

Я спросила, что за женщина звонит ему в ночи, и получила ответ: «А ты кто такая? Бесплатно тут живешь!»

и записи неслучайный, он орапор отнесостоявшегося судебного процесса и занятые у меня деньги на ту самую поездку «по делам». Я ходила по стеночке, активно искала работу в новом жилье. Чтобы усилить эффект от запоя и угроз, они периодически не пускали меня в дом, когда на улице шел сильный дождь.

Однажды все-таки решилась. Буквально за три часа собралась, села в машину и вскоре распаковывала вещи на другом конце города. Интересный штрих: на новой квартире я обнаружила, что из моей банки в цейлонской корице аккуратно отсыпана половина. Видимо, Сергей решил честно поделить совместно нажитое имущество.

Вообще-то я считаю, что мне очень повезло, если бы не появилась его бывшая любовница, я наверняка жила бы с ним дальше и может быть, выплачивала бы уже три кредита, потому что альфонс — это альфонс, он возьмет всё даже у той, у которой почти ничего взять.

Сейчас у меня все неплохо. Я нашла отличную работу, недавно начала новые отношения. С опаской, осторожно, но начала и связаться уже не с мамой, а с бывшей поварешки пока побудет у меня — на всякий случай.



Ты стал другим

Можно ли заставить партнера измениться, с чего начинать это великое дело и какие сюрпризы ждут нас на пути апгрейда и реновации живого человека?

Текст: MARTA KETRO, писательница



«**О**н замечательный. Конечно, есть парочка недостатков, но это мы исправим!» — ты наверняка слышала такое из уст подруг или ловила себя на похожих мыслях в начале отношений. Когда первое любовное восхищение успокаивается, а близость усиливается настолько, что пара допускает возможность совместного будущего, женщина по-хозяйски окидывает взглядом фронт работ и чувствует себя так, будто предстоит обставить дом от подвала до чердака и к ее услугам здоровенный мебельный павильон. Есть где развернуться! К сожалению, экстаз улучшения обычно не выдерживает столкновения с реальностью.

ТОЛЬКО ДЛЯ НЕГО

Разумеется, мы стараемся ради мужчины. Если он сменит драные джинсы на стильные вещи, ему это только на пользу. Когда прекратит поглощать вредный пищевой мусор, станет здоровее. Порядок в квартире — порядок в голове, это вообще с детства известно. Как и то, что не все друзья одинаково полезны — некоторые его просто используют,

а другие подбивают на дурацкие выходки вроде незапланированных попок и трат. Лучше уж разделять общие интересы (твои, потому что они увлекательные и безопасные). И да, его режим дня тоже неплохо бы скорректировать.

Всё это чистая правда. До тех пор пока не переворачиваешь ситуацию. А что если от тебя начнут требовать каблуков и мини или, наоборот, скромной практичной одежды, а всё неподходящее просто-напросто выкинут? Переворошат твои вещи и вмеша-

ются в тщательно выстроенный беспорядок? Вежливо намекнут насчет диеты? Признают подруг глупыми и недостаточно добродетельными? Заставят ездить в шахматный клуб, на чемпионат по киберспорту и бардовский фестиваль (ну или придумай сама что-нибудь нестерпимое)?

Совершенно недопустимо, не так ли? Ужасное насилие! Запомни, пожалуйста, этот вывод, когда примешься за очередную реформу в жизни своего мужчины.

СПЛОШНЫЕ ЧУДЕСА

Впрочем, иногда перемены всё-таки удаются. В пространстве девичьего мифа существуют истории о забулдыгах, из которых заботливая женская рука вырастила достойных членов общества. Бабник превратился в преданного мужа, свободный художник стал бизнесменом, а бывший хиппи построил дачу и копает огород. «За каждым великим мужчиной стоит великая женщина», «Чтобы стать женой

генерала, нужно выйти замуж за лейтенанта» и всякое такое.

Мифы эти основаны на реальных событиях, но в народных сказаниях упущено важное уточнение. Как в известном анекдоте – достаточно одного психолога, чтобы вернуть лампочку, но лампочка должна сама этого захотеть. Те женщины просто оказались рядом со своим мужчиной в нужный момент, когда он созрел для перемен.

У него случился кризис – ситуация, когда жить как прежде невозможно. Часто ее провоцирует именно новая любовь: человек осознает, что он вырос из старой модели поведения и эту женщину невозможно включить в привычную схему. Ну не захочет она быть третьей любовницей, терпеть дома пьяные компании или путешествовать автостопом. И тогда он меняется ради нее.

Это путь сильной любви и сильного человека, и даже в таком случае бывают срывы,

но шанс на успех всё же велик.

А вот вытащить за волосы того, кто не готов и даже сопротивляется, не получится. Любящая женщина может дать силу, но не может поделиться своей волей. Иногда бывает совсем обидно: ты потратила на мужчину кучу времени и сил, пытаешься как-то украсить его жизнь, но ничего не вышло. Зато после расставания с тобой он быстро находит новую

любовь и начинает всё с чистого листа, отчетливо руководствуясь теми планами, которые вы составляли вместе. До мелочей: едет с ней в путешествие, о котором ты безуспешно мечтала, с легкостью идет на перемены, на которые ни в какую не соглашался.

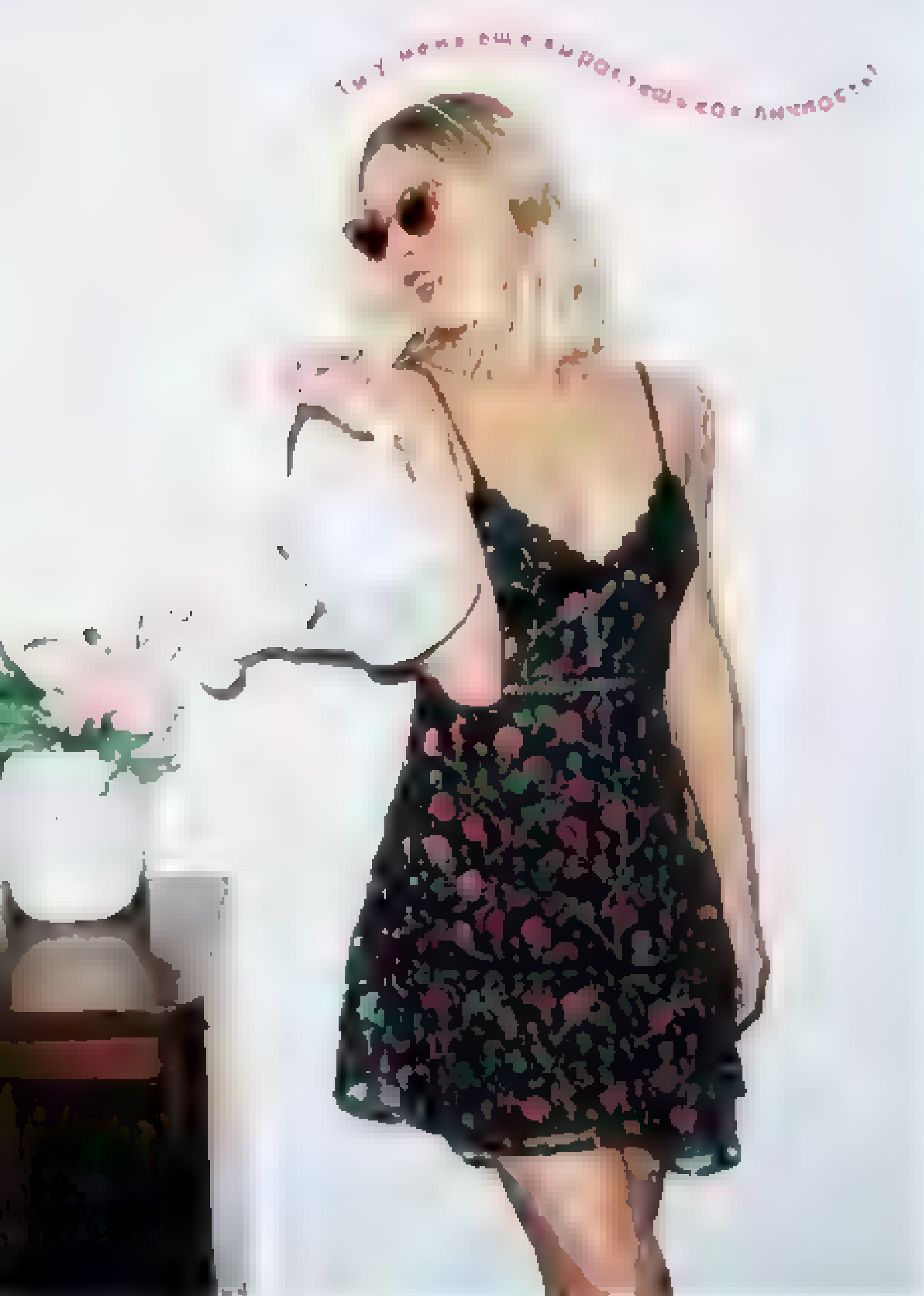
Нет, та, следующая женщина не лучше тебя – просто мужчина наконец-то решился. Стоит учитывать, что некоторые

СМОТРИ
НЕ ПЕРЕПУТАЙ!

Тебя раздражают привычки мужчины или он сам? Какие-то его манеры действительно плохи или он слишком напоминает тебе бывшего? Тебе правда не нравятся его поступки или ты стесняешься, что «так не принято» и боишься насмешек?

Его родственники и друзья по-настоящему токсичны либо опасны или ты просто рвануешь? И самое главное: ты пытаешься изменить привычку или хочешь переделать личность?





недостатки – это продолжение достоинств. Ты выбрала парня за то что он весел, легок и щедр, а потом пытаешься бороться с тем, что он слишком много тратит и ни к чему не относится серьезно. Любовник предугадывает каждое твоё желание – и внезапно оказывается донжуаном, неспособным к моногамии. Можно ли это исправить?

Попробуй поговорить: вдруг он уже готов к новой жизни. Но не слишком удивляйся, если нет.

БОЛЬШОЙ МАЛЬЧИК

Так что же, совсем ничего нельзя подделать, пока «лампочка» сама не захочет? В тобальном смысле да, но всё-таки есть мелочи, которые поддаются корректировке. Только требовать перемен не стоит.

Ты не его мама, чтобы угрожать ему отключением интернета, когда он просиживает часы в онлайн-рейдах со своей танковой дивизией. Но предложить другой вид досуга ты можешь.

Часто люди держатся за свои привычки просто потому, что им не приходило в голову попробовать что-нибудь другое. Как дети, которые поначалу согласны есть одни макароны, но вырастают и начинают любить овощи и мясо.

Твоя задача – ненавязчиво приоткрыть перед человеком другой мир, вдруг понравится. Не покушайся на заслуженную майку в катышках, но подари еще одну. И спокойно прими, если он откажется ее носить, имеет право. Будь деликатна со старыми друзьями, которые тебя не устраивают. Возможно, это скрытая ревность с твоей стороны, тогда можно попробовать войти в их компанию и стать своей. Если они тебе действительно не нравятся, что ж, встречайся вместо этого с подругами.

Большинство мужчин начинают считать себя взрослыми в 43 года (на 11 лет позже женщин)*.

Бывает, что круг общения мужчины по-настоящему пугает, тогда стоит в принципе пересмотреть ваши отношения. Ты уверена, что этот парень принципиально отличается от жутких типов, с которыми он так близок?

Но всё это детали, частные случаи большой проблемы, когда человека хочется научить ответственности, взрослому подходу к отношениям, умению принимать решения. Если называть вещи своими именами, мальчика необходимо вырастить, причем показывая личный пример.

Влюбленный мужчина часто готов подражать и учиться, но есть маленькая проблема: если заиграться в родителя и ребенка, из отношений постепенно пропадет секс. «Мамочка» рискует

потерять привлекательность для «сыночка», да и самой ей захочется иметь в партнерах равного.

И есть существенная разница, молод твой мужчина или инфантилен. В 25 он еще растет и развивается, если движется в нужном направлении, то к 30 станет достаточно ответственным и сильным. А вот когда в 35–40 он всё еще слишком «юн душой», то шансов на обретение зрелости гораздо меньше.

Вот что важно: если мужчина, несмотря на твои усилия, наотрез отказывается меняться, ты не обязана терпеть и подстраиваться. Стоит до некоторой степени пойти навстречу и пересмотреть свои правила. Но если тебе категорически не нравится ситуация, лучше отступить.

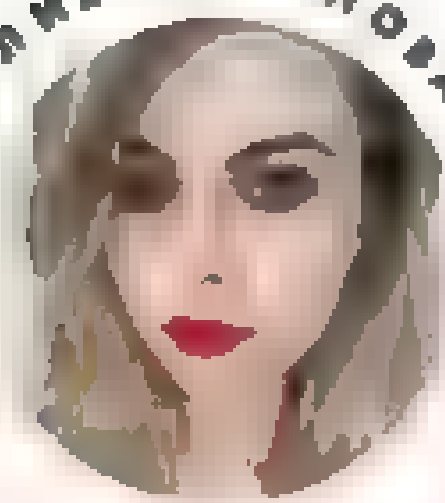
Он ли неправ, ты ли не созрела – неважно. Видимо, ты встретила в этом человеком не вовремя, и лучше поискать кого-то другого, с кем не придется ломать и переделывать друг друга.

СНЕЖАНА ГРИВАЦКАЯ



редактор рубрик
«Любовь & секс»
и «Психология»

ЮЛИЯ РОМАНОВА



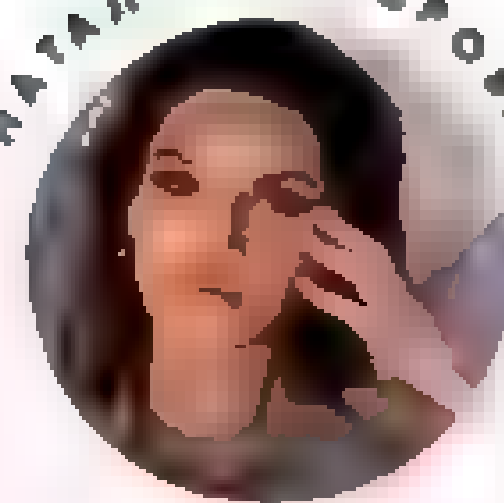
редактор моды
Cosmo.ru

НАТАША БНАТОВА



старший
редактор

НАТАЛЬЯ ХРАБРОВА



редактор
Cosmo.ru



все устройства из коллекции Fantasy For Her разработаны брендом Pipedream



**Вакуумный
клиторальный
стимулятор Fantasy
For Her Her
Ultimate Pleasure**

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

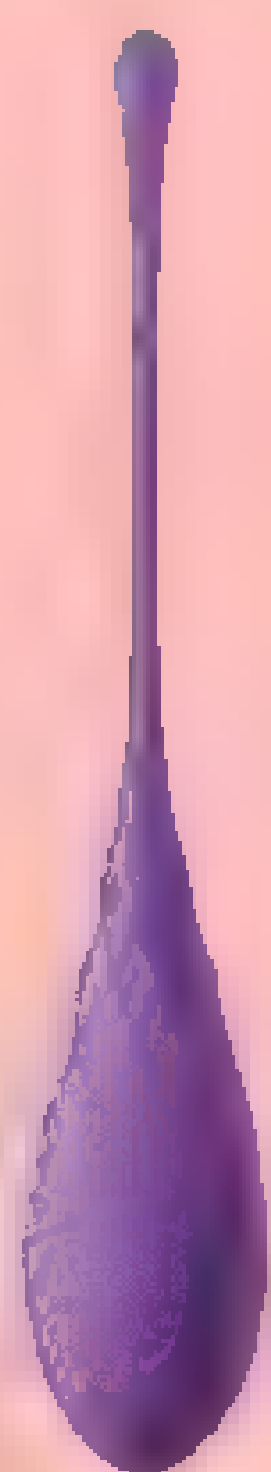
И классический вибратор, и вакуумная помпа, идвигающийся язычок...

Вобщем, ситуация, когда ты уже в процессе понимаешь, что чего-то не хватает, просто исключена! Тем, кто любит разнообразие, точно понравится. А вот новичкам не советуем: даже на начальных скоростях игрушка работает очень и очень бодро.



**Вибропуля +
трусики + пульт
ДУ Fantasy For Her
Crotchless Panty
Thrill-Her**

СОВСЕМ РУЧНАЯ
Алгоритм такой: передаешь управление гаджетом партнеру, расслабляешься и ни о чем не думаешь. Устройство хорошо подходит для разогрева – можно завести друг друга перед началом основного шоу. А когда любимого нет рядом, игрушка всё равно пригодится: используешь ее solo и сама решаешь, какой финал тебя ждет на этот раз.



**Вагинальный
тренажер Fantasy
For Her Kegel
Train-Her Set**

ТРОЕ ИЗ ЛАРЦА
В наборе три шарика Кегеля разного веса – от 50 до 110 граммов. Они тренируют мышцы тазового дна и дают подтягивающий эффект, в итоге оба партнера получают от секса больше удовольствия. Вобщем, штуки определенно полезные, да еще и удобными оказались. Шарик легко вводится (можно использовать лубрикант на водной основе) и извлекаются за хвостик.



**Двусторонний
гибкий вибростимулятор с двумя
моторами для массажа эрогенных
зон Fantasy For Her
Flexible Please-Her**

ДВОЙНАЯ РАДОСТЬ
Эта игрушка с двойной стимуляцией: хочешь – вводишь ее, хочешь – прикладываем. Чтобы оргазм был ярким, сначала надо дать поработать «стволовой» частью гаджета, а к окончанию действия, подключить шарообразную головку. Несколько минут – и ура, снова хочется жить!

Ультрарафиолет

Пока одни сотрудницы редакции тестировали косметику, другие изучали возможности секс-гаджетов – и тут же делились горячими новостями.

Третья
ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ
МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
МУЗЫКАЛЬНОЙ ПРЕМИИ
2021



**ВЫДАЮЩИЕСЯ ДЕЯТЕЛИ КЛАССИЧЕСКОГО ИСКУССТВА И АРТИСТЫ РОССИЙСКОЙ ЭСТРАДЫ
НАГРАЖДЕНЫ ЗОЛОТЫМИ СКРИПичНЫМИ КЛЮЧАМИ**



Андрей Малахов и Елена Север



Владимир, Лариса Чобитана, Юрий Киселев и гости церемонии



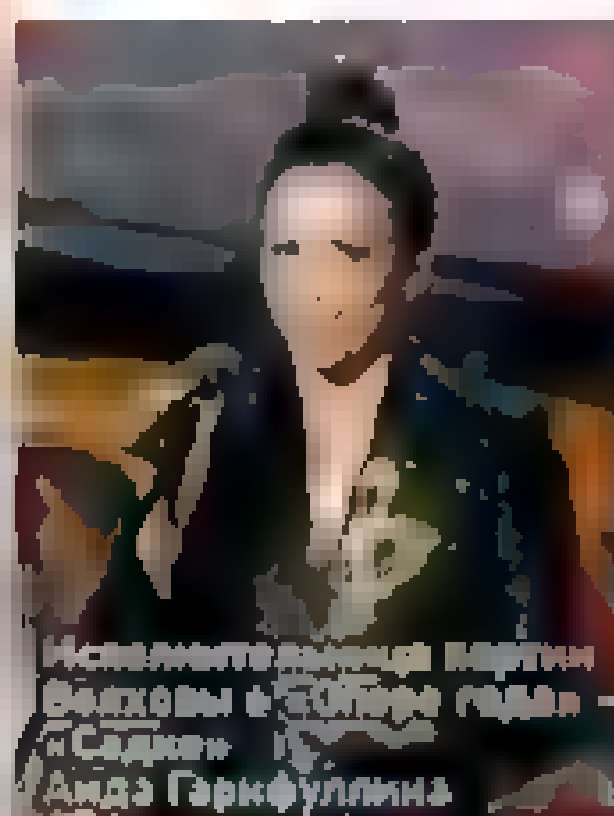
Эмма Салимова и Екатерина Одинцова



Дейвис Савини и Светлана Захарова

2 апреля 2021 года на Исторической сцене Большого театра состоялось одно из самых ярких событий года – Третья церемония вручения Премии «BraVo»–2021 в области классического искусства. На сцене выступили всемирно признанные звезды оперы и балета, молодые перспективные артисты, а также исполнители из стран-партнеров Премии: Японии, Индонезии, Республики Корея и Казахстана. В этот вечер зрители Большого театра наслаждались выступлениями известных представителей классической сцены: примы-балерины Большого театра Светланы Захаровой, баса Ильдара Абдразакова, баритона Массимо Кавалетти, бас-баритона Эрвина Шротта, тенора Богдана Волкова, меццо-сопрано Марии Бараковой, пианиста Ивана Бессонова и других.

Гостями Церемонии были известные светские и медийные персоны: телеведущие Юлия Барановская, Оксана Федорова и Екатерина Одинцова, дизайнер Эмма Салимова, Глава BMW Group Россия Штефан Тойхерт и другие.



Исполнительница партии Волховы в опере года – «Садко» Анна Гаркушина



Зоя Киселева с мамой Светланой Киселевой

Шю Оки (Япония)



Богдан Волков

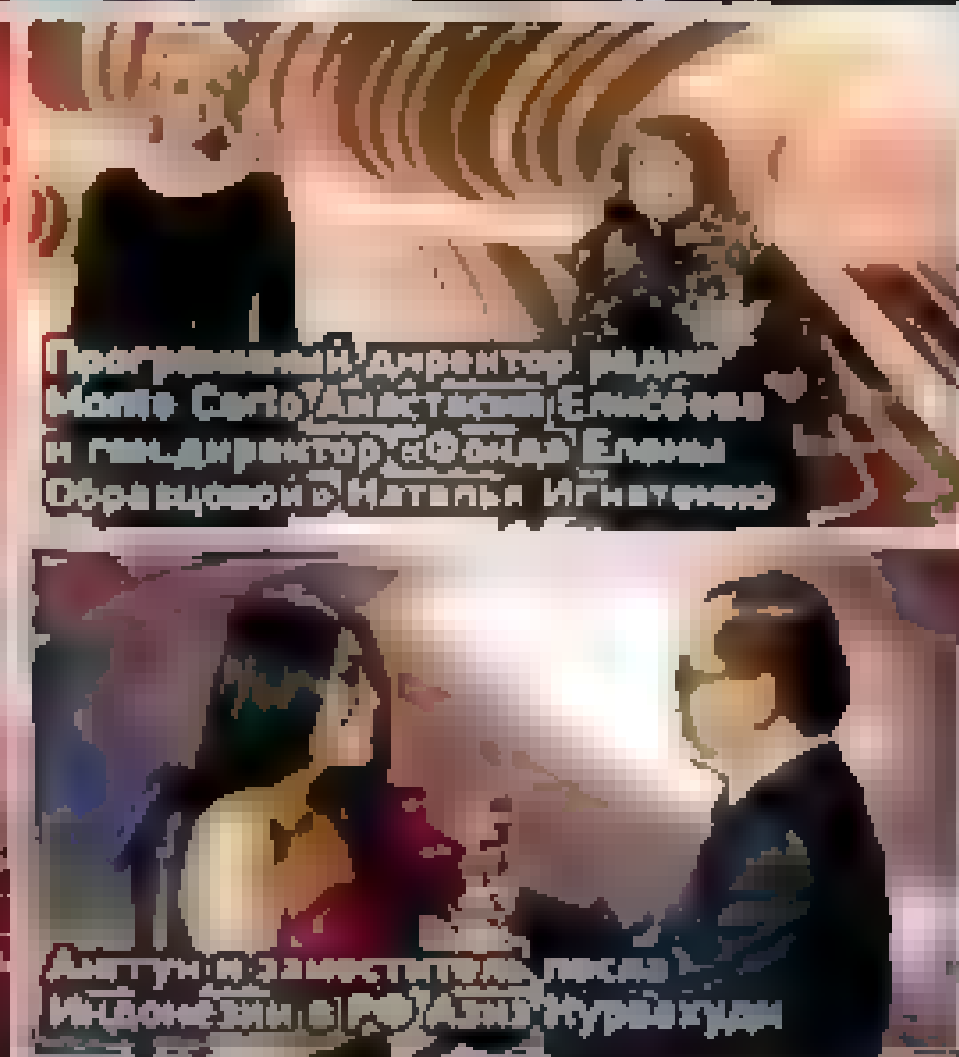


Чарльз Кобби Оксана Федорова

Юлия Барановская и Максим Придазов



Эрвин Шротт



Прогрессивный директор радио Monte Carlo Анастасия Елисеева и гендиректор «Фонда» Елена Образцова и Наталья Игнатенко



Ангун Юзаметтило, посол Индонезии в РФ Азия Нурагути



Массимо Кавалетти и Ильдар Абдразаков



Дима Билан



Владимир Киселев

Елена Север, Юрий Киселев, Валерия, Иосиф Пригожин



Елена Север



Ирина Дубцова

Григорий Лепс, Владимир Киселев, Юрий Антонов

3 апреля 2021 года в легендарном ресторане Центрального Дома Литераторов прошел гала-ужин Премии «BraVo»–2021 по случаю вручения наград в области популярной музыки. В этот вечер перед гостями выступили популярные российские исполнители – Григорий Лепс, Дима Билан, Zivert, Ирина Дубцова, Слава.

Гостей приветствовали создатель Премии «BraVo» Владимир Киселев и бессменная ведущая Церемоний Премии «BraVo» Елена Север. Среди гостей вечера были Иосиф Пригожин и Валерия, Юрий Антонов, Алексей и Нина Пушковы и другие.

ПРИМЕРЬ

ЛУЧШЕЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ФЕШЕН-МИРЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ.

МОЛОЧНЫЕ БЕРЕГА

Кожаные вещи
необязательно делают
образ грубым.
Молочный жилет Diego M,
наоборот, подчеркнул
романтичность платья:
игра в фактурами – наша
любимая!

Жилет, Diego M

Акцент на деталях:
имитация ришелье
и бант в волосах
придают наряду
особую прелесть.



Как повторить стиль группы Blackpink

Южнокорейский квартет всего за пару лет стал самой популярной женской k-pop-группой в мире. Вдохновляемся образами девушек!

Для сцены Дженни выбирает провокационные наряды, а в повседневной жизни предпочитает рюши, банты, пастельные тона и вневременную классику

Женственный топ в сочетании с широкими джинсами – хороший вариант и для дневного, и для вечернего выхода.

Жакет, *Mango*, 7 499 руб.; джинсы, *Levi's*, 10 900 руб.; топ, *Ume*, 2 599 руб.; босоножки, *Patrizia Pepe*, 21 800 руб.

Дженни надела босоножки на шпильке, а ты можешь заменить их кедами – комплект будет выглядеть не менее стильно.



Четыре идеи на каждый день – выбирай!



Воротник, Monki, 1299 руб.; платье, Marks & Spencer, 5999 руб.; сумка, Cocinelle, 36 550 руб.; сандалии, Tamaris, 4290 руб.



ДЖИСУ

Джису – самая старшая в группе – предпочитает женственные платья и аксессуары. Нарочито грубая обувь к ним – самое то.



Худи, H&M, 1599 руб.; джинсы, Twinkl, 16 590 руб.; сумка, Pinko, 31 615 руб.; кроссовки, Puma, 9990 руб.



ЛИСА

«Поцанка» Лиса обожает спорт-шик, винтажные бомберы и кроссовки. Обрати внимание, как точно она вписалась в образ классическую сумку



Рубашка, Luisa Cerano, 21 685 руб.; юбка, Sinsay, 999 руб.; гольфы, Conte, 137 руб.; лоферы, TJ Collection, 10 990 руб.



РОЗЗ

Розз пока не определилась со стилем и постоянно экспериментирует. Этот препи-комплект безупречен!

Знаем цену

Если даже прекрасная погода не мотивирует выйти на тренировку, остается последний, но очень веский аргумент — новая форма. Благо в этом сезоне есть из чего выбрать.

Кепка, Levi's,
2200 руб.

до
8000
РУБЛЕЙ

Бро, Marks & Spencer,
1910 руб.

Бутылка для
воды, Runt,
890 руб.

Рюкзак,
bonprix,
2199 руб.

Анорак, COS,
7890 руб.

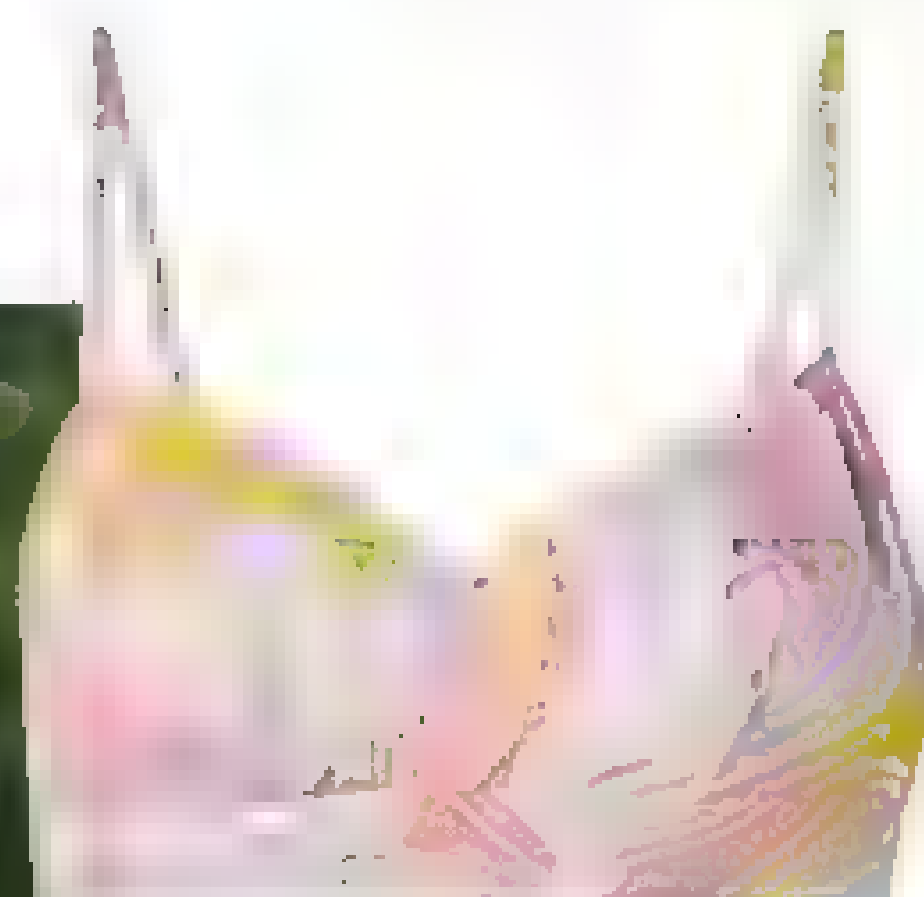
Спортивное
ориентирование

Переносим модную
пастельно-конфетную
гамму из повседневной
жизни в фитнес-зал.

Легинсы, H&M,
1599 руб.

Кроссовки,
Adidas,
4999 руб.

Бра, Emilio Pucci,
17 330 руб.



Легинсы,
Stryland
(forfitch.com),
14 825 руб.

ДО
20 000
РУБЛЕЙ

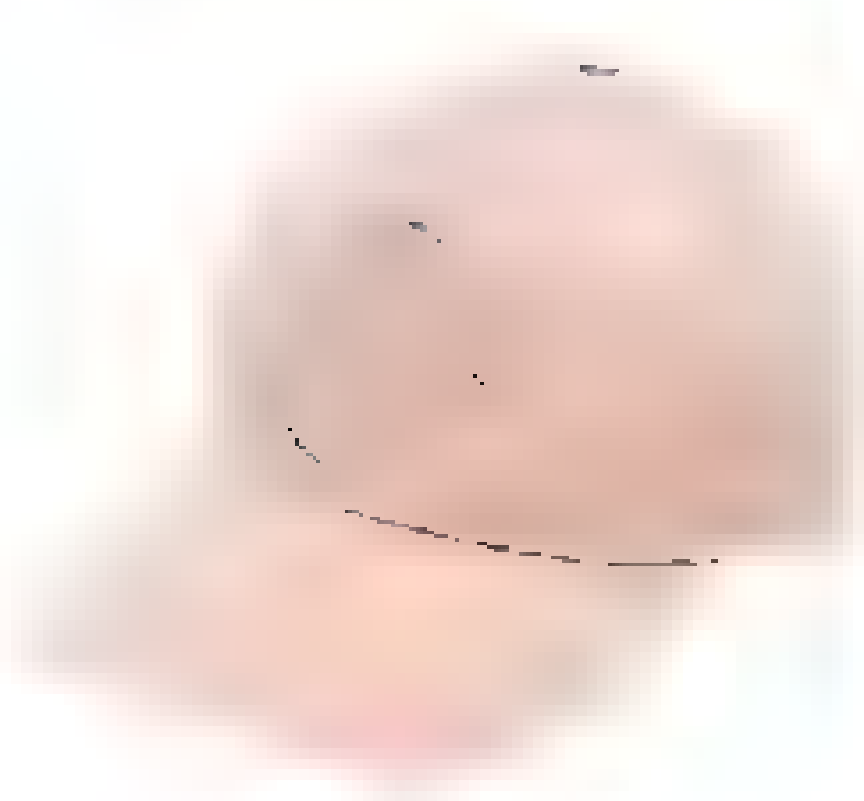
Бутылка для воды
в футляре, Twinset,
11 690 руб.



Куртка, Armani
Exchange,
20 000 руб.



Кепка,
Moncler,
11 900 руб.



Сумка,
Max&Co.,
18 590 руб.



Увеличиваем нагрузку

Белые, матные и розовые вещи
разбавляй контрастными
аксессуарами – впрочем, яркая
отделка тоже подойдет.

Кроссовки,
Geox,
11 990 руб.



Чехол для телефона,
Stella McCartney,
14 100 руб.



На вкус и цвет

Французский бренд Lancel знает толк в удобных и красивых сумках: «зефирные» модели марки идеально впишутся в любой летний образ.



Костюм
Классическую темную двойку меняем на пастельный вариант – когда, если не сейчас?

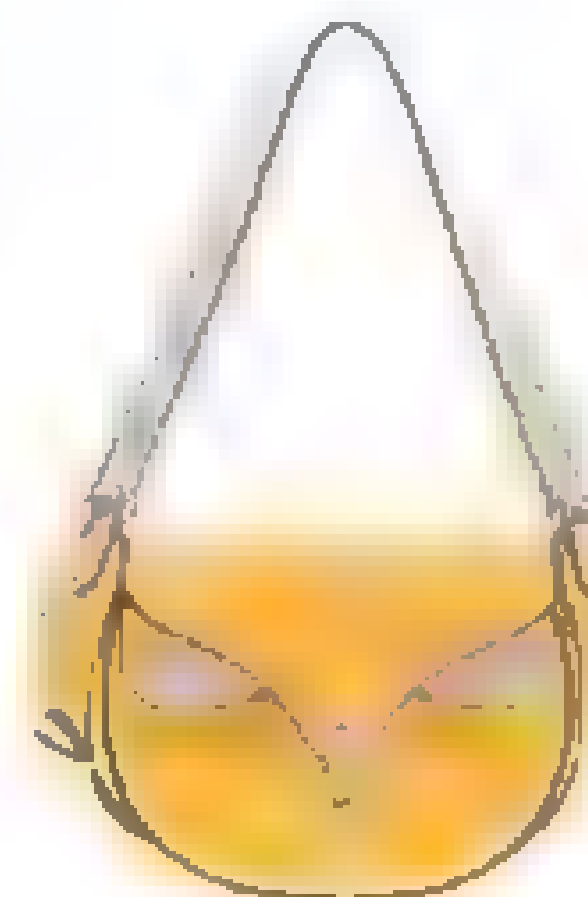
Сумка
Модель очень вместительная: за счет шнуровки в верхней части объем можно регулировать. Но главное здесь – оттенок: тот самый случай, когда аксессуар «держит» весь наряд.

Длинная юбка – незабываемый акцент, когда вы идете в гости или на день рождения.

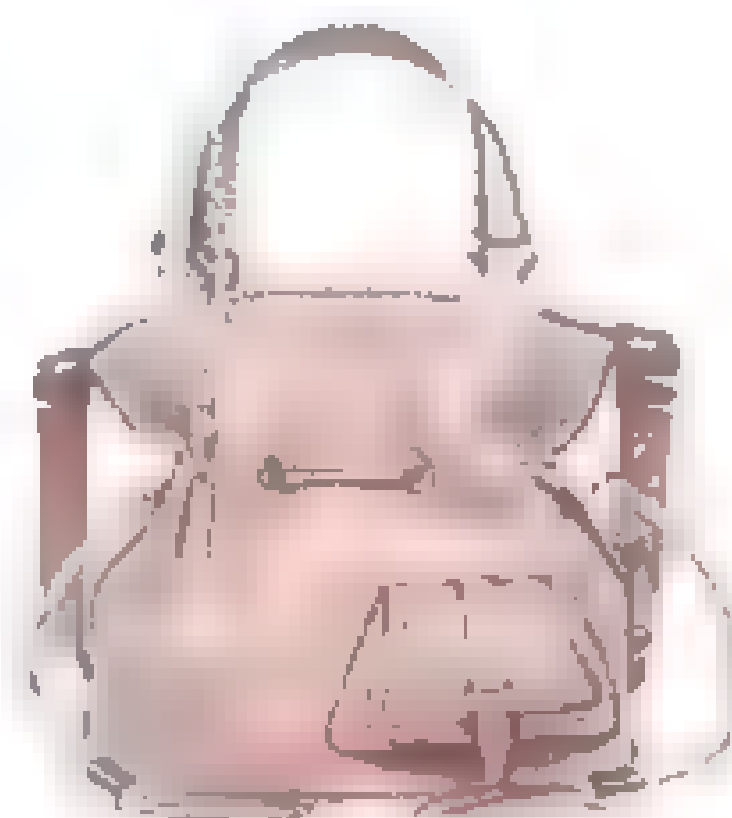
Обувь
То что нужно, если после рабочего дня у тебя запланирован марафон по магазинам или прогулка с подругами.



К любому офисному костюму.



Эта форма никогда не теряет актуальности.



Шанс встретить вторую сумку такого оттенка – 1 к 1 000 000.

levrana
N A T U R A L

ПРОБЛЕМНАЯ
КОЖА?
LEVRA NA
ПОМОЖЕТ!

СКИДКА

20%

на все продукты

LEVRA NA

по промокоду

800RHO*



LEVRA NA.RU

*Промокод действует на сайте Levra.ru до 31.08.2021 г. Скидка по промокоду не суммируется с другими акциями, предложениями и промокодами. Скидка не распространяется на sample-пробники, подарочные сертификаты.
На правах рекламы. ООО «Леврана», 197183, Санкт-Петербург, ул. Сабировская, 37, литер Е, ком 64-74. Свидетельство ОГРН 1147847307772 от 04 сентября 2014 г.

КУПАТЬСЯ

Лето — время, когда хочется
показывать как можно больше
тела. Но как это сделать
аккуратно и стильно?

Стилист
Анна Козлова
подбирает
идеальные образы

Купальник, **Conte**,
6502 руб.; юбка
и гольфы, **Dior**, цена
по запросу; платок,
Inshade, 3050 руб.;
браслет, **Sexy Fish**,
3600 руб.; кольцо,
Treasure Store,
1500 руб.

Перестановка слагаемых

Летний день на пляже часто перетекает в вечер с друзьями в баре. Чтобы не пришлось переодеваться, добавь к слитному купальнику шорты или юбку, гольфы, сандалии и браслет. Готово!



- 1 Платок, Acne Studios, 13 873 руб. 2 Купальник, bonprix, 3090 руб. 3 Сумка, Twinset, 14 190 руб. 4 Шорты, Marella, 10 000 руб.
 5 Сандалии, TJ Collection, 6990 руб. 6 Туалетная вода Pure Rose, Cartier, 24 200 руб. 7 Шорты, Luisa Cerano, 11 725 руб. 8 Сандалии, Ralf Ringer, 5200 руб. 9 Браслет, «Ювелирочка», 10 400 руб. 10 Купальник, Solid & Striped, 12 719 руб. 11 Носки, Weekday, 399 руб.
 12 Кольцо, Adamas, 21 490 руб.

Будет жарко

Ярким тай-даем и дерзкими анималистичными принтами по отдельности уже никого не удивишь. А вот если их правильно смешать, получится просто сногшибательный коктейль!



- 1 Футболка, Paco Rabanne, 12 130 руб. 2 Колье, Weekend Max Mara, 9110 руб. 3 Панамы, Uniqlo x Ines de la Fressange, 1999 руб.
 4 Низ от купальника, Stella McCartney, 11 248 руб. 5 Парфюмерная вода Velvet Black Patchouli, Dolce & Gabbana, 20 550 руб.
 6 Футболка, H&M, 399 руб. 7 Браслет, Sokolov, 1550 руб. 8 Сумка, Peltoro, 5990 руб. 9 Кеды, Ecco, 11 990 руб.
 10 Низ от купальника, Incanto, 1999 руб. 11 Кеды, Tamaris, 6290 руб. 12 Часы, Adriatica, 18 700 руб.

Топ, H&M, 1399 руб.;
 нкз от купальника,
 Cotte, 1601 руб.;
 панاما, Dzhan,
 1000 руб.; кольцо,
 Treasure Store,
 3500 руб.



Купальник, Eres,
26 799 руб.; плащ,
Diego M, цена по
запросу; сумка,
Bally, 48 300 руб.;
солнцезащитные очки,
Ray-Ban, 15 270 руб.;
чокер, Sexy fish,
10 900 руб.



Этим летом планируем веселиться по полной – с рассветами на пляже и танцами под дождем. Для последнего пункта нам просто необходим стильный плащ!



Июнь 2021 Cosmopolitan 87



СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ

Меняем кроп-топы и шорты
на романтичные платья
и воротнички —
подчеркнутая
женственность в тренде.
А чтобы вжиться в образ
тургеневской девушки,
вписываем летние планы
в программу музеев-усадоб.

Вместе АЛЕКСЕЙ ДУНАЕВ

и ЕЛЕНА КОЗЛОВА

Платье, Ruban; шорты, H&M; серьги, Treasure Store; кольцо, Sokolov. На странице слева: платье, TJ Collection; панамы, Mango





Топ и юбка, Chanel; серьги, EXCLAIM; кольцо, Treasure Store; перчатки, Glove.me
 На странице слева: юбка, Pinko; платье, Roma Uvarov; туфли, No One; носки, H&M; кольцо и кольца, Swarovski; подвеска, Dior



Блузка, Louis Vuitton; топ, Mango; косы, «Микса»

На странице справа: юбка, Ermanno Scervino; платье, Inshade; туфли, Dior; носки, H&M; кольцо, Treasure Store; кольцо, Swarovski







Платье, туфли и кольцо, Dior; воротник, Dzhan; носки, H&M
 На странице слева: платье и босоножки, Miu Miu; гольфы, Falke

ВИЗАЖИСТ: АННА МЕРКУШЕВА (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ MAKE UP FOR EVER); МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: КОНСТАНТИН БОРЧИНОВ (K+CO, PARNACOSUSSIA); СЕТ-ДИЗАЙНЕР: АНГЕЛИНА ОЛЬШАНСКАЯ; МАСТЕР ПО МАНИКЮРУ: ЮЛИЯ КУСОВА (ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ САЛОНОВ «ПАЛЬЧИКИ»); ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ПАВЕЛ БЕДЕНЬКИН; АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ; БЛАГОДАРИМ УСАДЬБУ МУРАВЬЕВЫХ-АПОСТОЛОВ ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ЗАЛОВ УСАДЬБЫ ДЛЯ СЪЕМКИ (MANM.RU)

Карта желаний

Прежде чем изучать новинки бренда «Ювелирочка», пройди тест: без четкой навигации в этих сокровищах не разобраться!



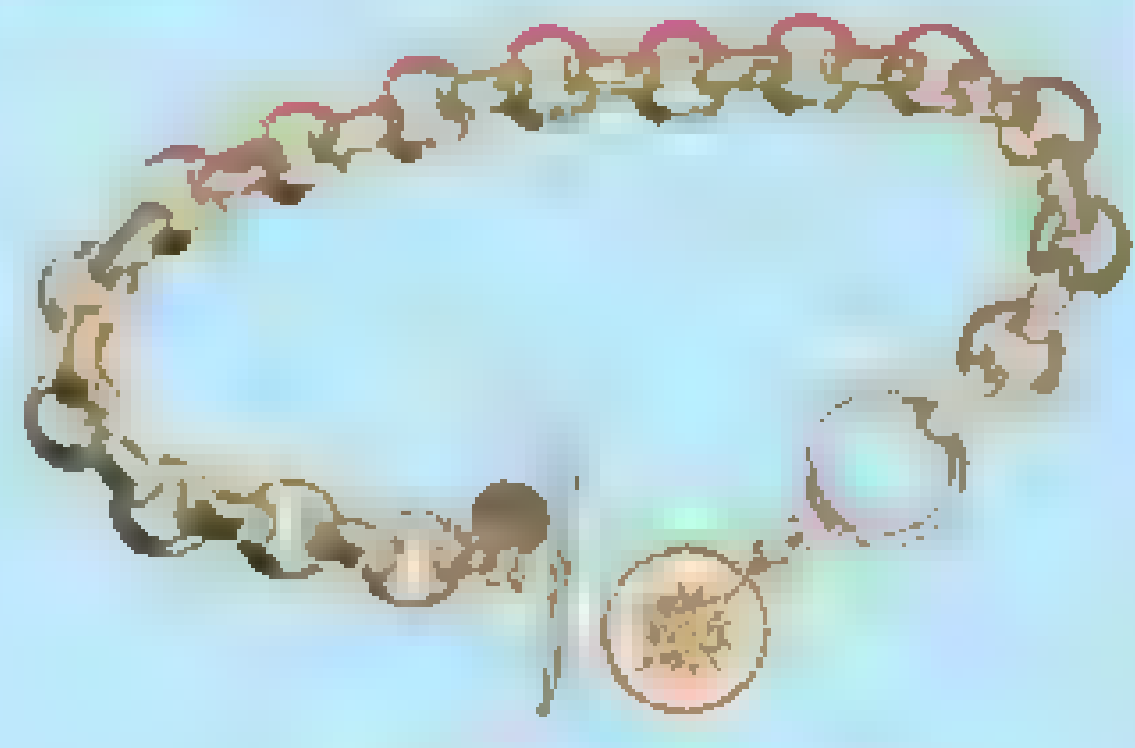
Свадебное кольцо

Ты изучила помолвочное кольцо принцессы Дианы во всех деталях и считаешь, что твоя коллекция должна пополниться чем-то подобным. Понимаем!



Серьги-булавки

Поклонницей классики тебя не назовешь: ты всегда выбираешь что-то супермодное и дерзкое. Что ж, эти серьги-булавки и ты созданы друг для друга.



Крупная цепь

Вот кому непросто угодить: ты любишь чистый, строгий цвет, а дизайн предпочитаешь замысловатый. Но и для тебя есть решение — крупная цепь!





**ТАТЬЯНА
АЛЕКСАНДРОВНА
МАЛАШЕНКОВА**
Начальник Центра
развития персонала
АО «Федеральная
пассажирская
компания»

Женский клуб

Сообщество единомышленников;
Поговорим об этом с основательницей
женского клуба АО «ФПК».

Сегодня Акционерное общество «Федеральная пассажирская компания» (АО «ФПК») структурное подразделение ОАО «РЖД» и компания с женским лицом: около 65% сотрудников Компании - женщины, что создает особую потребность в развитии женского потенциала и улучшении условий труда, здоровья и отдыха.

В конце 2019 года, когда я пришла на работу в АО «Федеральная пассажирская компания», создавался Женский клуб АО «ФПК» и мне отдали для развития этот проект. С момента основания клуба основными приоритетами развития являются: комплексная поддержка женщин по направлениям: семья, карьера, образования, личная эффективность.

Особое внимание направлено на развитие личностных и профессиональных качеств за счет тренингов, создания обучающих программ, консультаций и эффективной коммуникации.

На платформе дистанционного обучения любая сотрудница Компании может пройти разработанные Центром развития персонала курсы для развития своих компетенций, например: «Профессиональный имидж кассира билетного»; «Эстетика корпоративного стиля»; «Управление стрессом»; «Этика делового общения»; «Создание и поддержание профессионального имиджа».

В здании Центра есть специализированные учебные классы с современным техническим оснащением, но из всех классов женщины выделяют имидж-лабораторию, которая включает в себя несколько зон: имитация вагона с местами для сидения - в данном пространстве проводятся практические занятия по обслуживанию пассажиров в поездах, где отрабатываются навыки взаимодействия с пассажирами в момент размещения в вагоне и предоставления услуги питания.

Вторая часть учебной аудитории - гримерная комната, где проходят занятия по макияжу для

**В клубе ценят
взаимопомощь,
приоритет –
обмен опытом**

женщин. Женщина всегда остается женщиной и внешний вид – одна из важных составляющих в работе фронтлайн-персонала нашей Компании.

Обучение и развитие персонала – одно из ключевых направлений развития Женского клуба АО «ФПК». За свою недолгую историю существования Женскому клубу удалось достичь существенных результатов: утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин; организован ежегодный конкурс «Деловая женщина АО «ФПК»; увеличено количество женщин в списках кадрового резерва; в 2020 году проект стал лауреатом конкурса «Лучшие практики по работе с молодежью», организованном ОАО «РЖД».

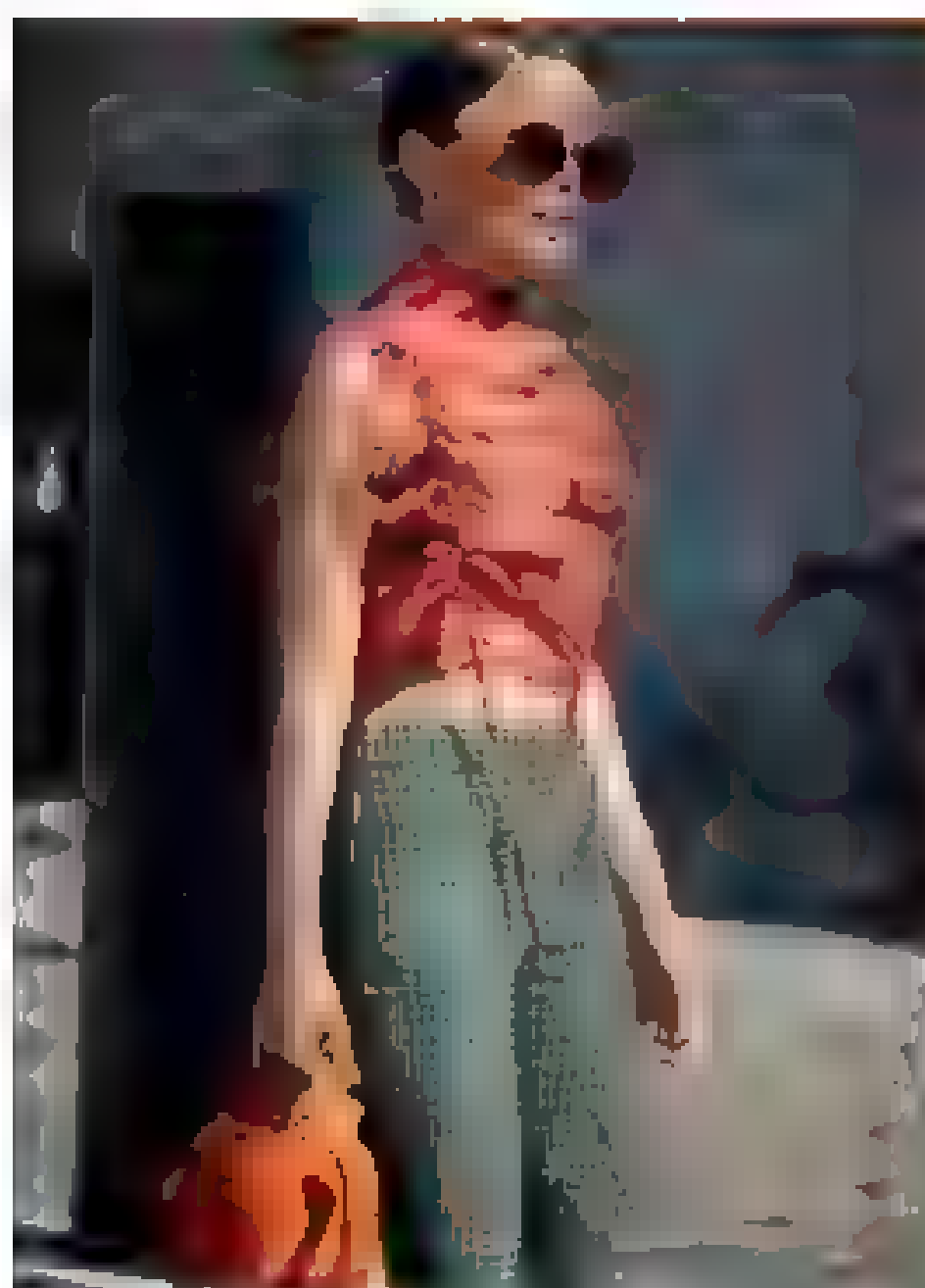
Женский клуб АО «ФПК» призван помочь найти новое понимание собственных ценностей и иначе взглянуть на личные и карьерные цели. Я рада, что смогла поделиться с читателями одним из направлений нашей деятельности, которую мы развиваем в АО «ФПК». Нам очень приятно осознавать важность проекта для женщин – обратная связь вдохновляет на новые достижения и помогает двигаться дальше.

КАК НОСИТЬ

прозрачные вещи

Разбираемся с самым дерзким трендом сезона.

ТОП, ПЛАТЬЕ, ПЛАЩ



1

Топ с ярким рисунком благодаря ткани выглядит невесомым, поэтому смело сочетай его с принтованными брюками и сочными аксессуарами.



2

Прозрачное платье – «маст» этого сезона: надевая такое поверх любого комплекта или другого платья. Плюс сто очков к твоей модной карме.



3

Мы считаем, что «матовый» плащ – в топе покупок первой необходимости. Поверь, ты не раз вспомнишь нас добрым словом, когда в прохладные летние вечера тебе понадобится дополнительный слой одежды.

Прозрачной может быть не только одежда: делай ставку на детали.



Перчатки и носки «на про-свет» или сумка из пластика придут на помощь модницам, которые хотят быть в тренде, но не желают «откровенничать».



Cosmo-лайфхаки:



Несмотря на строгий крой, блузка выглядит провокационно – в хорошем смысле этого слова, но белье всё же лучше надеть минималистичное. Хочешь добавить брутальность – подбери кожаный низ.

Блузка, Acne Studios, цена по запросу; бра, Patrizia Pepe, 6800 руб.; юбка, H&M, 1899 руб.



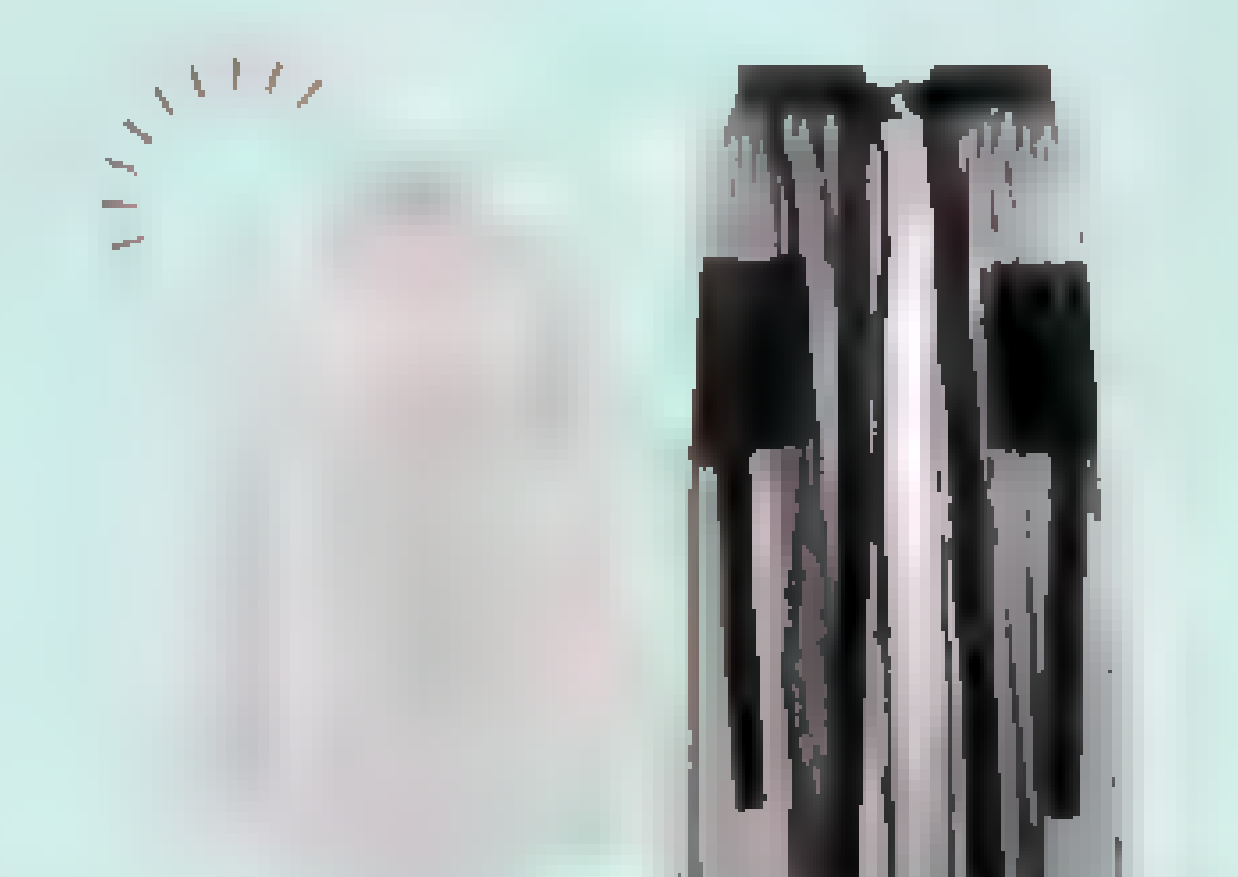
Микс фактур в монохромном наряде – один из наших любимых модных приемов, и вещи из полупрозрачного шифона тут лучшие помощники.

Сумка, Lancel, 64 990 руб.; брюки, Mango, 4999 руб.; бомбер, Marella, 17 373 руб.



К прозрачной юбке нужна длинная оверсайз-рубашка. Если у тебя такой еще нет, поищи в гардеробе бойфренда или любом мужском отделе.

Рубашка, Sportmax, 26 849 руб.; юбка, Loulou (farfetch.com), 20 373 руб.



Три главные ошибки фанаток тренда

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

1

нарушать дресс-код

Не забывай об уместности: очевидно, что появиться в офисе в прозрачной блузке не лучшая идея. Соблазнительный наряд лучше оставить для свидания или вечеринки.

2

не думать о деталях

Надев воздушный верх, позаботься, чтобы твое белье выглядело безупречно. Бра должно быть в идеальном состоянии, иначе весь эффект сойдет на нет.

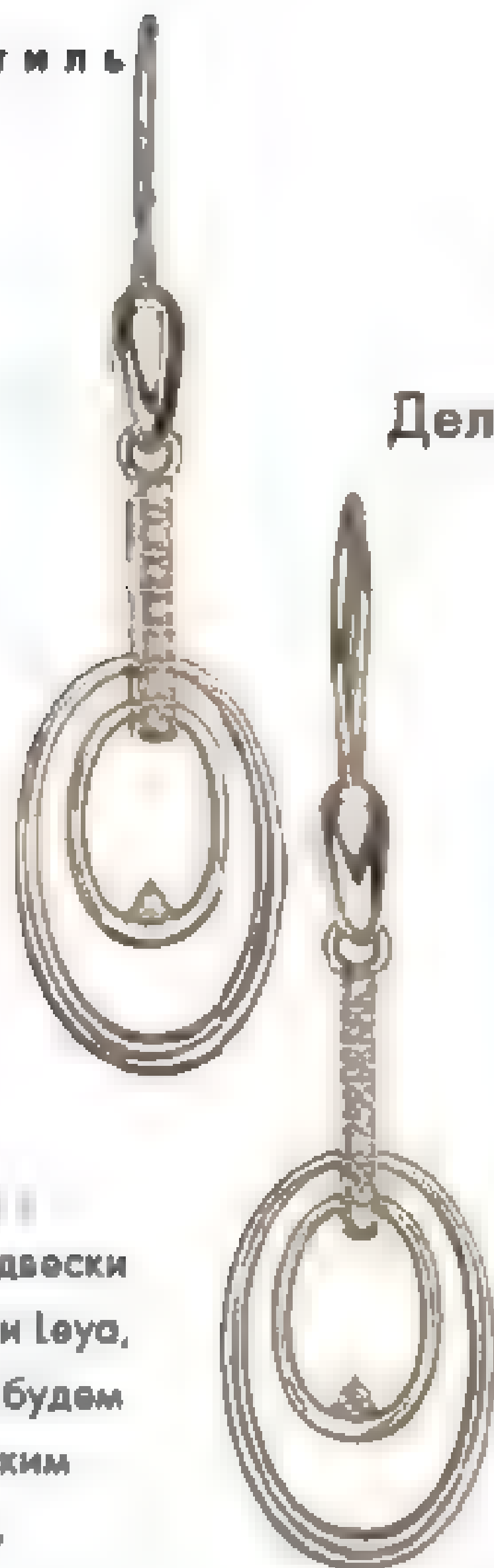
3

слишком сильно стараться

И наконец последнее: сказав да прозрачному вечернему платью, говори твердое нет гипюру, кружеву, бисерным вышивкам и прочим украшениям. Это уже лишнее.

Что нового?

Делимся с тобой модными открытиями и событиями месяца.
Будь в теме и пополняй гардероб!



Юлия Савицкая

СЕРЬГИ И ПОДВЕСКИ

Серьги и подвески из коллекции Levo, QNet, днем будем носить с легким сарафаном, а вечером – с костюмом-двойкой.



Больше огня

Поклонницы

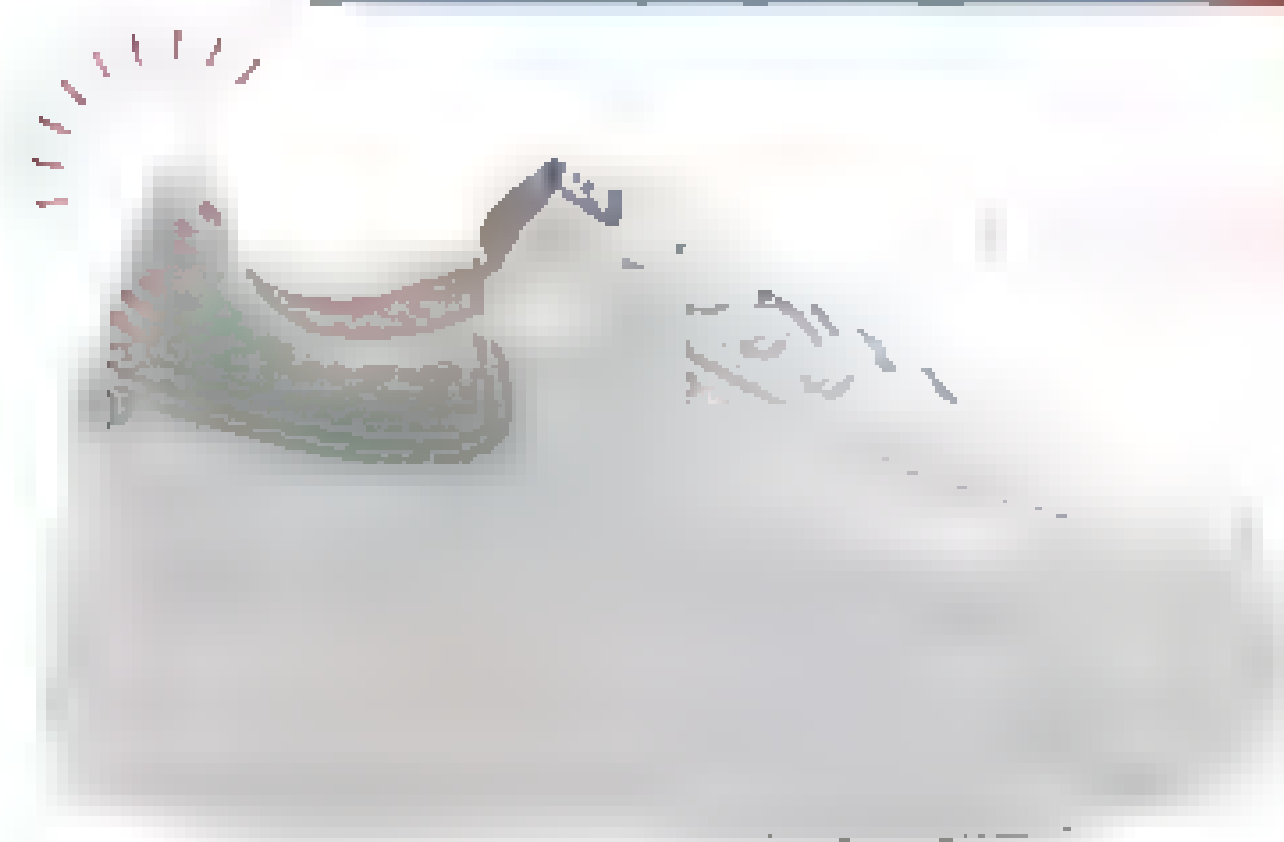
Victoria's Secret ждут пополнения линейки купальников Swim в особом трепете.

И не напрасно!

К классическим моделям в этот раз добавили горячие новинки!



Big Bold, Swatch, из биокерамики получают пятерку от нашего отдела – за дизайн и экологичность.

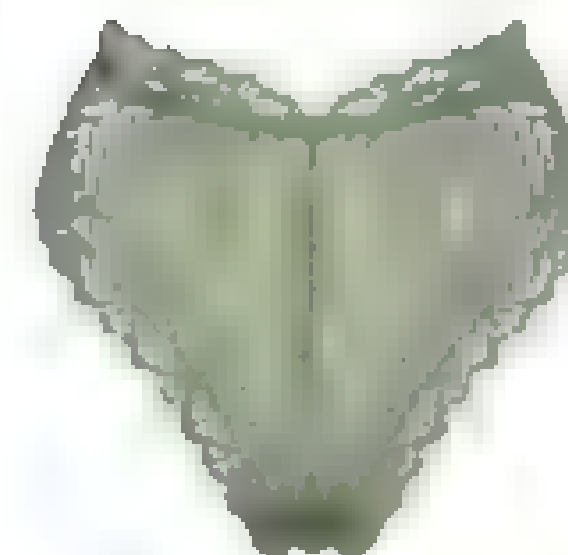


Евгений Савицкий, редактор

Ты уже запланировала сезонную ревизию в шкафу? Старую обувь – на переработку, а замену ей присмотри в Ash.

Магазин | Магазин

Магазин Marella в ТЦ «Метрополис» снова открывает свои двери для посетителей. Внутри – свежий дизайн и почти 190 кв. м моды и красоты на любой вкус. Собираемся за модными микросумочками и льняными платьями.



Расширяем
горизонты

Результат
коллаборации плюс-
сайз модели Даниэль
ван Грондель
и бельевого бренда
Hunkemöller –
размерный ряд
от XS до XXXL.

Список | Список

Список наших требований
к колготкам практически
бесконечен. ■ MiNiMi
внимательно его изучил:
ни погода, ни зацепки их
моделям не страшны.



Магазин | Магазин

Armani Exchange
порадовал нас дважды:
линиями Neon Accents
(вещи отсюда миксуя
■ денимом) ■ A|X Icon,
где дизайнеры играют
с логотипом бренда. Bravo!



Магазин | Магазин

К словам зебры из «Мадагас-
кара» присоединяемся
мы и TJ Collection: кладем
в чемодан кожаные мюли
бренда ■ «дикий» принтом
и отправляемся в теплые края.



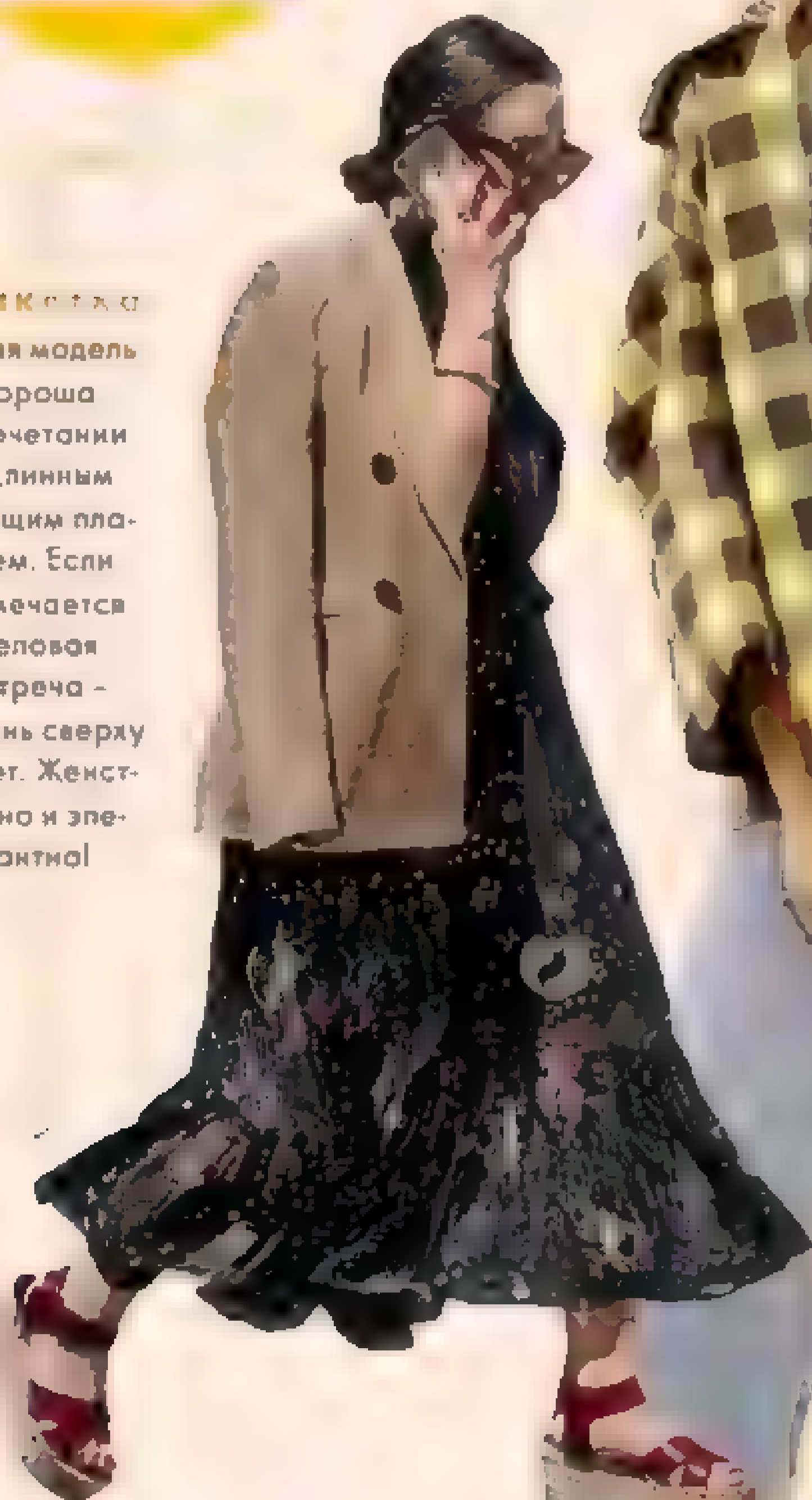
Сезон охоты

Разбираемся, с чем носить модели Geox в стиле сафари. Спойлер: куртка с накладными карманами не единственный вариант!

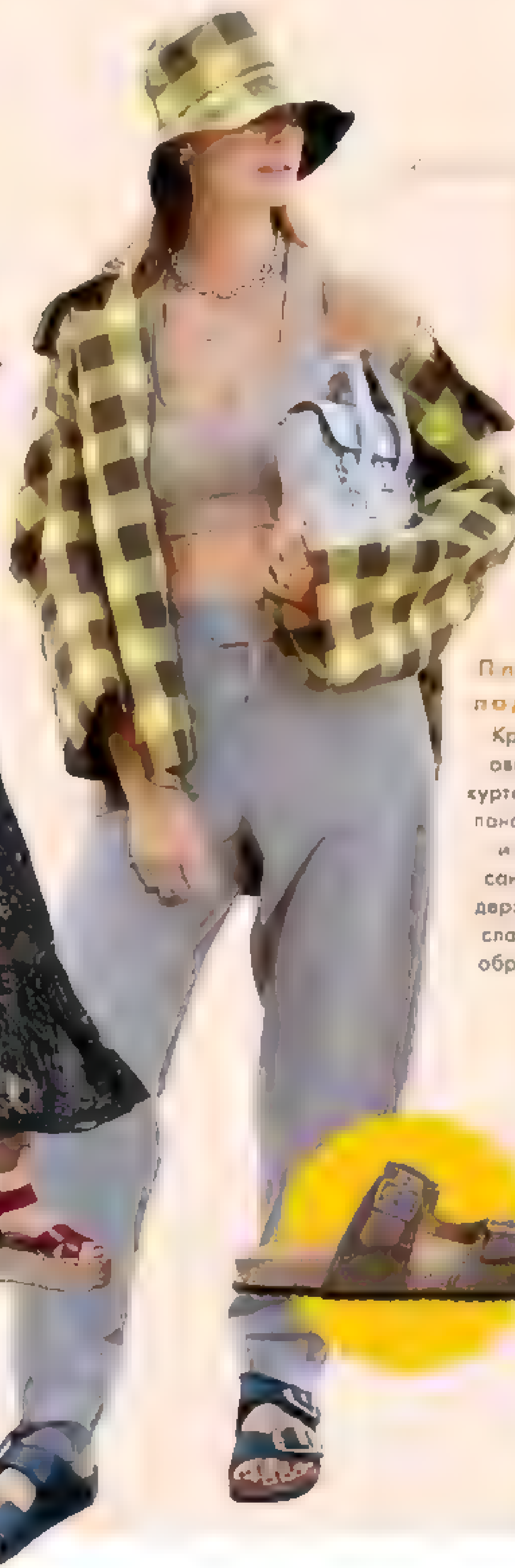


Танкетка

Такая модель хороша в сочетании с длинным летящим платьем. Если намечается деловая встреча – надень сверху жакет. Женственно и элегантно!



✕
Cosmo обожает танкетку – удобно!



Плоская подошва

Кроп-топ, оверсайз-куртка, брюки, панама, цепи и крутые сандалии – дерзкий расслабленный образ готов



Устойчивый каблук

Аккуратная пара настраивает на романтический лад: приталенное атласное платье – идеальный выбор.



ПОПРОБУЙ

ВСЁ САМОЕ КРАСИВОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.

С ПРИСТАВКОЙ «СУПЕР»

Линия Superfood – это веганские средства, созданные на основе суперфудов и пребиотиков. Они глубоко питают кожу, возвращают ей сияние и здоровый цвет.

Дневной крем с омега-комплексом; увлажняющий крем с эффектом праймера; бустер для сияния кожи с АНА-кислотами; масло для лица с омега-комплексом; очищающее масло для лица с АНА-кислотами, всё – «Суперфуд», Elemis

Перед нанесением хорошо встряхни бустер, чтобы перемешать обе фазы.



Наносим ответный удар



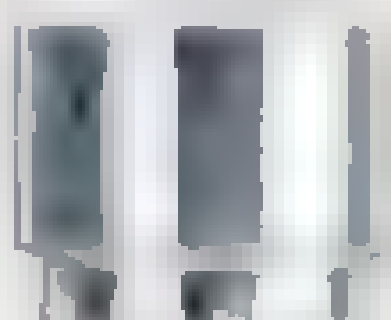
Даже долгожданное лето таит опасности для нашей кожи: пора скорректировать домашний уход.

То, что ультрафиолет – один из главных наших врагов, ты, конечно, в курсе. Но ежедневно использовать плотный защитный «экран» с УФ-фильтром – сомнительное удовольствие. Да и наслаивать уход, макияж и солнцезащитный крем в жару так неудобно. И тут на помощь приходят многофункциональные средства, такие как новый **PhysioLift Protect SPF30**.

✳
Гиалуроновая кислота и аскофиллин восстанавливают упругость.

Avène
PhysioLift
Protect
Crème protection
Essentielle
à l'acide hyaluronique
et à l'acide ascorbyl
SPF30
pour tous les types de peaux

**УХОД
+ ЗАЩИТА
ОТ СОЛНЦА
В ОДНОМ
ФЛАКОНЕ.**



Выравнивающий
крем **PhysioLift**
Protect SPF30, Eau
Thermale Avène

■ составе крема – двойная доза провитамина Е: антиоксидант защищает кожу от разрушительного действия свободных радикалов. Еще он регулирует выработку меланина, а значит, борется с нарушением пигментации. ■ средство «астроено» фильтры от UVA/UVB лучей: фактор защиты – SPF30.

Ощущение стянутости кожи и тусклый неравномерный цвет лица – первые признаки разрушительных процессов.

Восстановить и укрепить микробиом кожи можно, добавив в ежедневный уход средства с пребиотиками. В новой линии Uriage Bariéderm-CICA Daily эти компоненты на первом месте в составе. Они заселяют дерму «хорошими» бактериями, которые помогут вернуть естественный баланс, необходимый для здоровья кожи.

Гель-крем
Bariéderm-CICA Daily



URIAGE
EAU THERMALE

Bariéderm-CICA
DAILY

GEL-CRÈME
Biphenol-4, Capryloyl alcohol,
Phenylpropanediol,
Acetone, Probiotics

GEL-CREAM
Hydroxy acids,
Rebalancing
Probiotics, Soothers

10.5% | 100% VEGAN

PARFUMS
PARFUMS



Сыворотка Bariéderm

В сыворотке помимо термально-биотического комплекса, гиалуроновой кислоты, центеллы азиатской и пантенола содержится дипептид синтетического происхождения. Он стимулирует обновление клеток, успокаивает и снимает раздражение.

Климат у нас, прямо скажем, не самый мягкий: выйти победителем из противостояния с погодой и агрессивными факторами окружающей среды может только кожа, защищенная надежным естественным барьером.

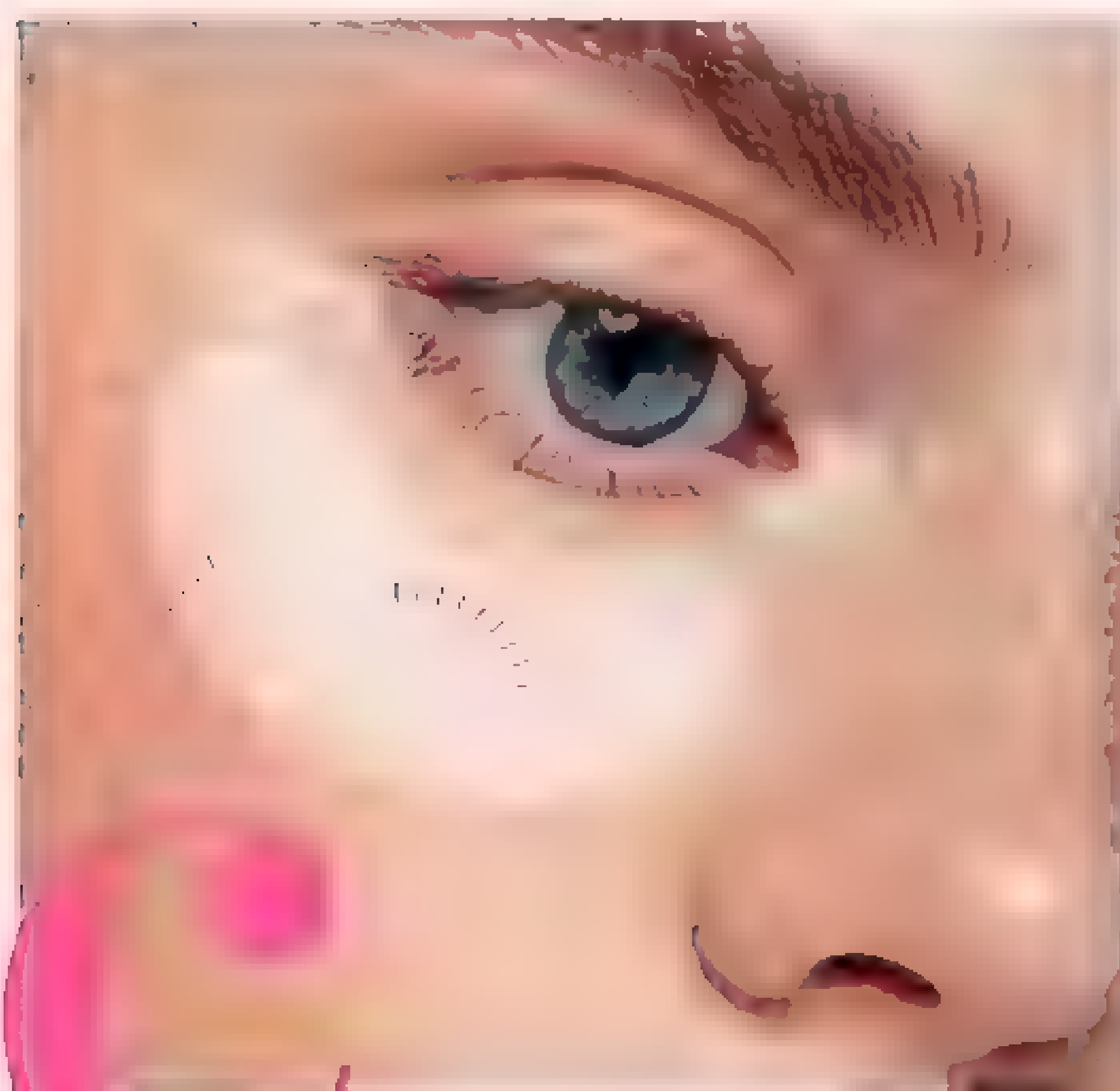
А не так давно была обнаружена еще одна опасность для нашей красоты – ксенобиотики. Эти токсичные вещества, попадая на эпидермис из атмосферы, делают его более уязвимым и снижают эффективность защитного барьера.



Всё – Uriage

Как выбрать средство для глаз?

Разбираемся вместе со специалистами Dior Skincare.



Согласно данным исследований Dior, качество кожи в зоне вокруг глаз на 80% влияет на восприятие возраста и на 65% отвечает за твою привлекательность. Согласись, цифры впечатляющие, и недооценивать уход за этой областью точно не стоит.

Сальных желез здесь нет, а значит нет и никакой подпитки изнутри естественным образом. Еще мы моргаем, щуримся, реагируем на происходящее мимикой. А сейчас, когда мы часто носим маски, глаза вообще стали единственным невербальным способом коммуникации.

9 ПРИЗНАКОВ СТАРЕНИЯ ЭТОЙ ЗОНЫ ВЫЯВИЛИ ЭКСПЕРТЫ DIOR:

- потеря равномерного тона;
- отсутствие сияния;
- глубокие морщины;
- сеть мелких морщин;
- темные круги;
- «гешки» под глазами;
- отеки;
- нависшее веко;
- ослабление тонуса мышц.



Для борьбы с ними разработана новая сыворотка Capture Totale Super Potent Serum. В ее составе – биоклеточный комплекс на основе лонгозы, который восстанавливает способность клеток к регенерации. Активный экстракт ржи ускоряет выработку коллагена, благодаря чему улучшаются тонус и плотность кожи.

Сыворотка Capture Totale Super Potent Serum, Dior



Но флаконе – металлический аппликатор: семь волн помогут сделать полноценный массаж самостоятельно.

Чтобы освежить зону вокруг глаз, рисуй знак «альфа»: начиная от виска по направлению к нижнему веку, усиливая давление по мере приближения к внутреннему уголку. Затем двигайся к верхнему веку.

Разгладить морщины помогут скользящие движения аппликатора. Пройдись по нижнему веку, от внутреннего уголка к внешнему, чтобы «подсветить» темные круги. Повтори вдоль верхнего века, двигаясь от внутреннего уголка вдоль брови к зоне «гусиных лапок».

Для лифтинг-эффекта приподнимай верхнее веко и направляй аппликатор вдоль брови разглаживающими движениями вверх.

Тема розы раскрыта

Этот цветок часто используется в женских ароматах, но в туалетной воде Givenchy Irresistible он вышел на первый план: композиция получилась невероятно женственной.

МИЛЛИОН,

МИЛЛИОН,

МИЛЛИОН.

Ключевой компонент в Irresistible – дамасская роза, выращенная на пологих склонах гор Испорта в Турции. Чтобы получить килограмм розовой эссенции, нужно переработать от 3,5 до 5 тонн свежих лепестков: цветы собирают рано утром, когда бутон раскрыт наполовину и их запах звучит наиболее ярко.



Влюбляет себя с первого вдоха

3

парфюмера
трудился над
созданием
композиции:
Фаник Бэл,
Доминик Ропийон
и Энн Флипо.

Цитрусы, много зелени и ложечка меда



АНАСТАСИЯ ВОРОБЬИКО



эксперт по
парфюмерии
Guerlain

В России лето короткое, и прожить его хочется максимально ярко. Возможно, поэтому мы так придирчиво ищем аромат для теплых дней: чтобы потом, в снег и дождь, он будил приятные воспоминания, поднимал настроение, в общем, заряжал позитивом. Анастасия Борзенко подчеркивает, что главный ориентир при выборе композиции – личные ассоциации. Но есть несколько универсальных правил, которые помогут тебе в этом нелегком деле.

НОТЫ

Вычислить летний букет несложно. В разгар июля нас переносят цитрусы: лимон, бергамот, грейп-

фрут и все производные горького апельсина. А еще запах свежих трав и полевых цветов. Сочные зеленые одеколоны подарят ощущение прохлады и не дадут сойти с ума в офисе в жару, а воды с акватическими нотами и аккордами экзотических фруктов станут идеальными спутниками для отпуска у моря. Ну или создадут отпускное настроение, что в нынешних непростых условиях для путешествий бесценно.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Забудь про духи (extrait, eau de parfum) – чувства легкости и свежести с ними достичь не получится. Особенно это касается композиций с пряными и восточными нотами: там высокая концентрация масел и эссенций, и в жару они могут звучать навязчиво. Выбирай туалетную воду или одеколон.

СТОЙКОСТЬ

Чтобы парфюм лучше держался, увлажняй кожу – с сухой он быстро испаряется. Сначала нанеси

Флердоранж – частый гость в цветочных и шипровых композициях.

лосьон для тела или крем из банной линии туалетной воды (либо выбирай те, что без отдушки) и уже после распыляй композицию – можно брызнуть и на волосы. И не забывай ■ точках пульсации: запястьях, шее, области за ушами – там аромат будто плавится и звучит максимально ярко. Лайфхак: нанеси парфюм на одежду или аксессуары – сумку, платок, чтобы этот ольфакторный праздник всегда был с тобой.

Медовая нота делает летние ароматы гурманскими, но не приторными.



Сезонные премьеры

КАЖДЫЙ ГОД

Guerglain выпускает новинки в линии легких, но стойких туалетных вод Aqua Allegoria. В этот раз их две.

NETTARE DI SOLE

Ноты магнолии, розы и жасмина оттенены яркостью калабрийского бергамота. Идеально для теплого вечера на летней веранде в хорошей компании.

FLORA SALVAGGIA

Полевые цветы в сочетании с фруктовой свежестью джи делают аромат солнечным – как летний полдень на лугу. Отлично подойдет для пикника за городом.



Редакция Cosmo доверяет, но проверяет

Мы протестировали средства с эффектом загара: этой «бронзе» мы даем «золото».



МАРИЯ ШУЛЯК,
редактор рубрики
«Звезды»

Кожа после этого средства нежная (а я аллергик!), и загар хорошо ложится. Его можно использовать как до, так и после солнечных ванн – чтобы продлить эффект.

ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА,
директор отдела
красоты и здоровья

Мой любимый формат – капли-концентрат. Оттенок наслаивается постепенно, без разводов, кожа выглядит ухоженной.

АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА,
редактор отдела
красоты и здоровья

Солнцезащитное средство, которое еще и тонирует кожу так, что не стыдно выйти на пляж в первый день отпуска.

ВИТА ЗОРИНА,
редактор рубрики
«Карьера»

Нежирный, быстро впитывается, не оставляет следов на одежде. Эффект легкого загара на моей светлой коже проявился на четвертый день. Жаль, неэкономно расходуется.

АНАСТАСИЯ ФРИДМАН,
продюсер

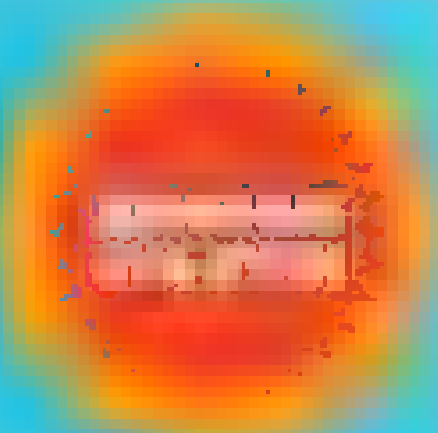
Лег ровно, тонким слоем и дал приятный оттенок. Без разводов. Проходила весь день красивая, перед сном смыла в душе. Для более насыщенного цвета нужно наносить повторно. Бонус – этот крем тонирует и подтягивает кожу.

SPF-декодер

Как разобраться, эффективно ли солнцезащитное средство, без помощи консультанта? Учимся читать написанное на упаковке на примере молочка для тела Garnier Ambre Solaire.



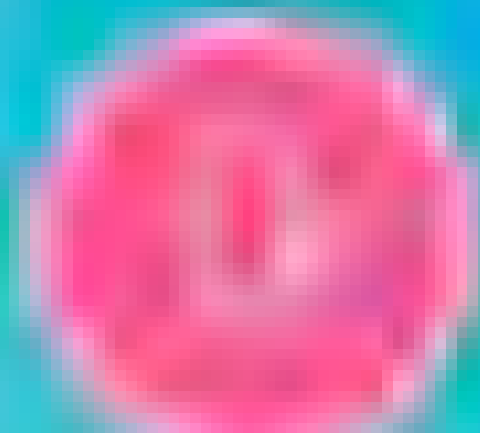
Индекс показывает, что кожа защищена в 50 раз лучше по сравнению с чистой. Но это не означает, что время, проведенное на солнце, тоже можно умножить на 50. 100-процентного барьера не существует!



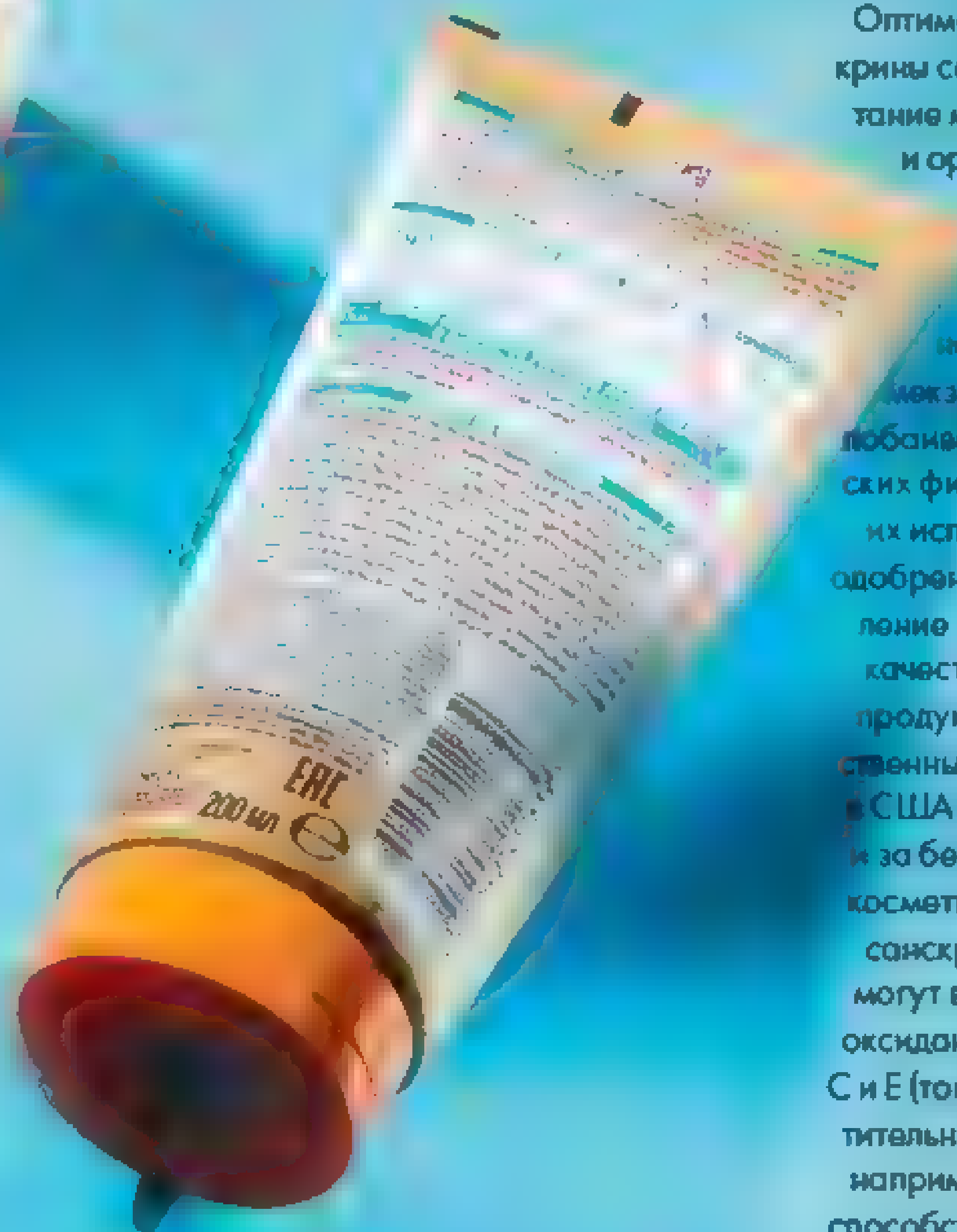
Если средство блокирует не только UVA- и UVB-лучи, но и UVA – длинные лучи, это очень хорошо. У них самая большая проникающая способность. И хотя UVA не такие мощные по воздействию на кожу, как UVB, и не вызывают ожога сами по себе, они способствуют разрушению коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты в глубинах слоев дермы. Именно этот тип лучей запускает процессы преждевременного старения и фотодерматоза (аллергические реакции).



Значок некоммерческой европейской лиги национальных и региональных онкологических сообществ. С 2006 года Garnier Ambre Solaire поддерживает ECI, чтобы рассказывать молодым людям об опасности чрезмерного пребывания на солнце и повышать их информированность о важности защиты кожи от воздействия ультрафиолетовых лучей.

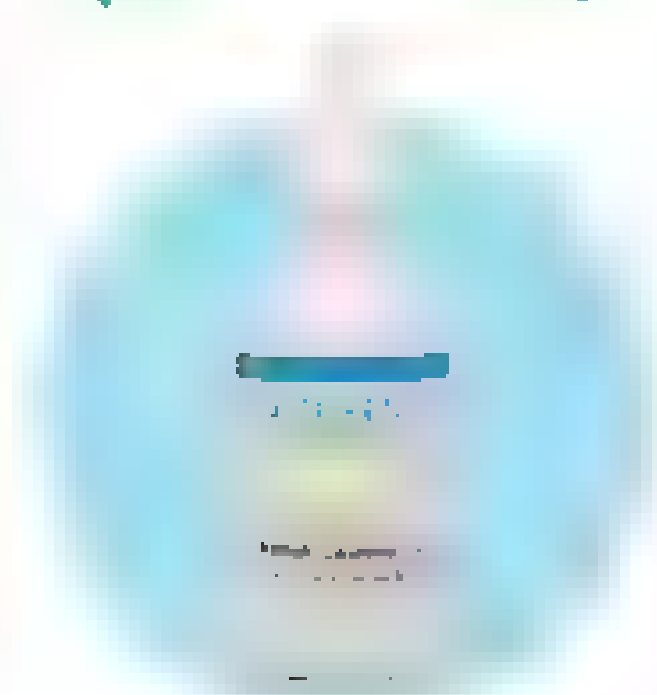


Пиктограмма «Экоразработанная упаковка» указывает, что за счет содержания картона в составе тубы снизилось использование пластика. Покупая такой продукт, ты вносишь вклад в сохранение природы.



Необязательно быть химиком, чтобы его расшифровать, достаточно разбираться в основных компонентах. Если в состав входят только минеральные фильтры (диоксид титана, оксид цинка), то защитное действие крема будет не очень длительным. Оптимальные санскрины сегодня – сочетание минеральных и органических (химических) фильтров, таких, например, как мекзорил. Многие предпочитают химические фильтры, а зря: их использование одобрено FDA (Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов в США следит также и за безопасностью косметики). В состав санскринов также могут входить антиоксиданты: витамины С и Е (токоферол), растительные экстракты, например алоэ, они способствуют быстрой регенерации кожи.

Бьют
прицельно



**ПРОТИВ
НЕСОВЕРШЕНСТВ**

Гидроксикислотный комплекс
Blemish Clearing Serum,
Juice Beauty, 2530 руб.



**АНТИЭЙДЖ ДЛЯ
ЖИРНОЙ КОЖИ**

Сыворотка Silymarin CF,
SkinCeuticals, 13 299 руб.

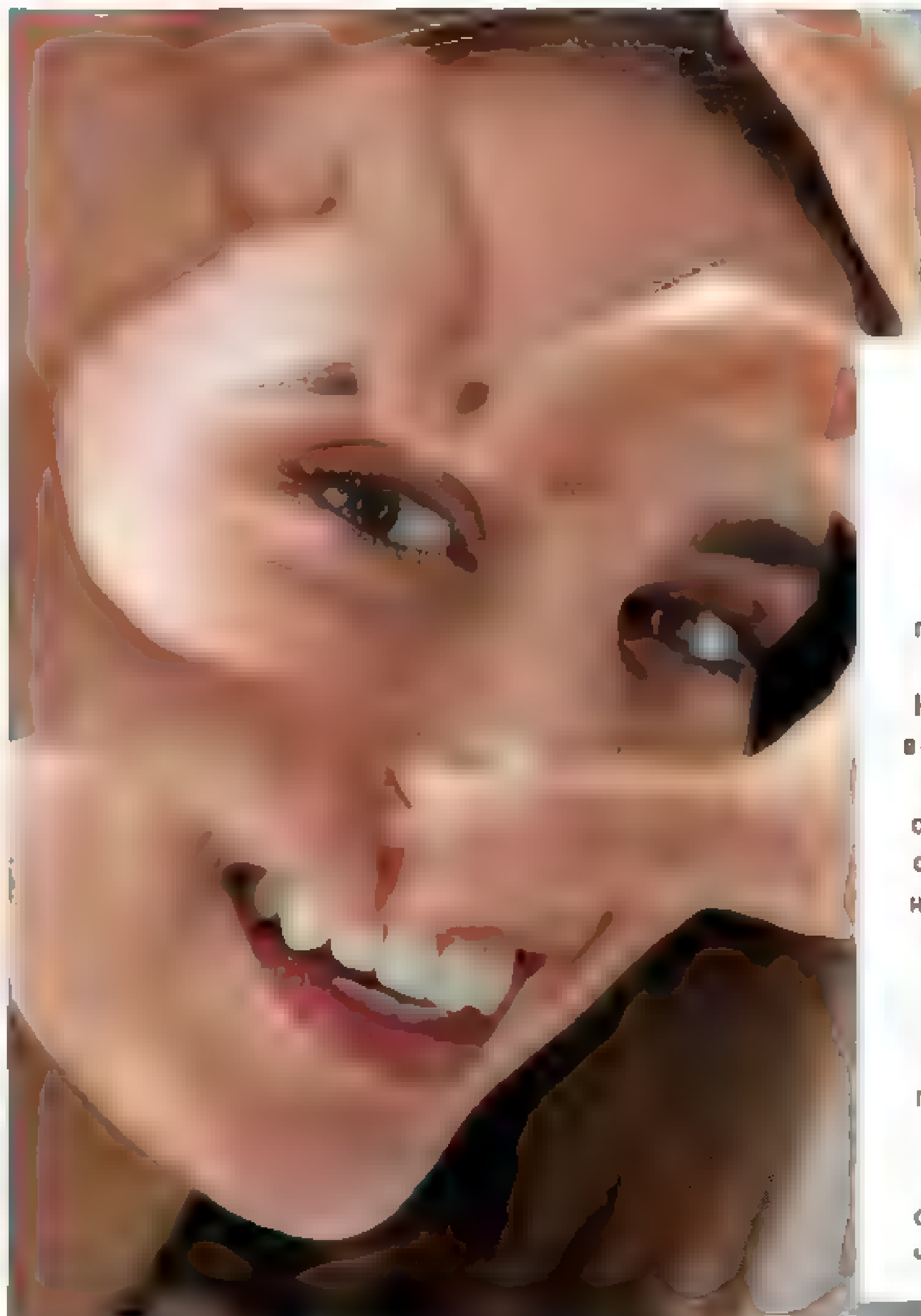


**УВЛАЖНЕНИЕ
И ЗАЩИТА**

Гель M Gel, Project V, 3430 руб.

Что нового?

Самые интересные и полезные beauty-средства,
на которые стоит обратить внимание в июне.



**И еще раз
о тонике**

Многие до сих пор пропускают этот этап ухода, а зря! На поверхности кожи в естественном состоянии – кислая среда, а после умывания она становится нейтральной или слегка щелочной. И как раз тоник восстанавливает pH-баланс. У Librederm вышел гиалуроновый тоник-софтнер Sense (590 руб.), он подходит даже для чувствительной кожи.

МНОГОЗАДАЧНЫЕ



Активатор роста ресниц
и бровей «Утро-Вечер»,
Horse Force, 600 руб.



Крем-барьер для рук 2 в 1
«Увлажнение и защита от
бактерий», «Бархатные
ручки», 100 руб.



Девайс для микротоковой
терапии кожи лица Foreo,
31 999 руб.



Pantene Pro-V
и Herbal Essences
перешли на мно-
горазовую
алюминиевую
упаковку
и сменные блоки.
Экоудобно!

ВДОХНИ ЛЕТО

1. Теплая женственная парфюмерная вода Terra di Gioia, Giorgio Armani, 7990 руб.
2. Свежая акватическая парфюмерная вода Delina Rosée, Parfums de Marly, 30 000 руб.
3. Амброво-цветочная туалетная вода Gucci Guilty в новом флаконе, Gucci, 7259 руб.

Сыворотка Rose Oil Serum и очищающее средство с экстрактом сои, 5420 и 8890 руб.; scb – Fresh



L'Oréal Paris запустила новые технологичные инструменты и сервисы Youth Finder и Shade Finder. Первый создан для диагностики кожи в магазинах марки, чтобы консультанты

могли точнее подобрать для тебя средства ухода. Второй поможет найти свой оттенок тонального крема – причем ты можешь сделать это онлайн на сайте бренда.



С ПОМЕТКОЙ «МЭН»



↑
Парфюмерная вода с нотами мандарина и черной смородины, Mixed Emotions, Byredo, 17 650 руб.

↑
Парфюмерная вода Orphèon с аккордом можжевельника, табака и кедра, diptyque, 14 800 руб.

↑
Спрей для тела с легендарным ароматом Bleu de Chanel, Chanel, 6700 руб.

↑
Концентрат для кожи лица против признаков усталости Ultimune, Shiseido Men, 5715 руб.

↑
Маскирующий карандаш Targeted Pencil Concealer, Shiseido Men, 2985 руб.

Основатели американского бьюти-бренда fresh Лев Глоzman и Алина Ройтберг рассказали нам, что они считают главным в уходе за кожей.

▼
В твоя ванная всегда должны быть три средства: очищающее, сыворотка и крем.

▼
Красивая кожа – чистая кожа. Очищение – самый важный этап ухода.

▼
Натуральная косметика хорошо решает задачи, если ты знаешь, какие ингредиенты эффективны для твоей проблемы. Например, для борьбы с возрастными изменениями выбирая продукты с черным чаем и комбучей (чайный гриб). Они действительно улучшают выработку коллагена.

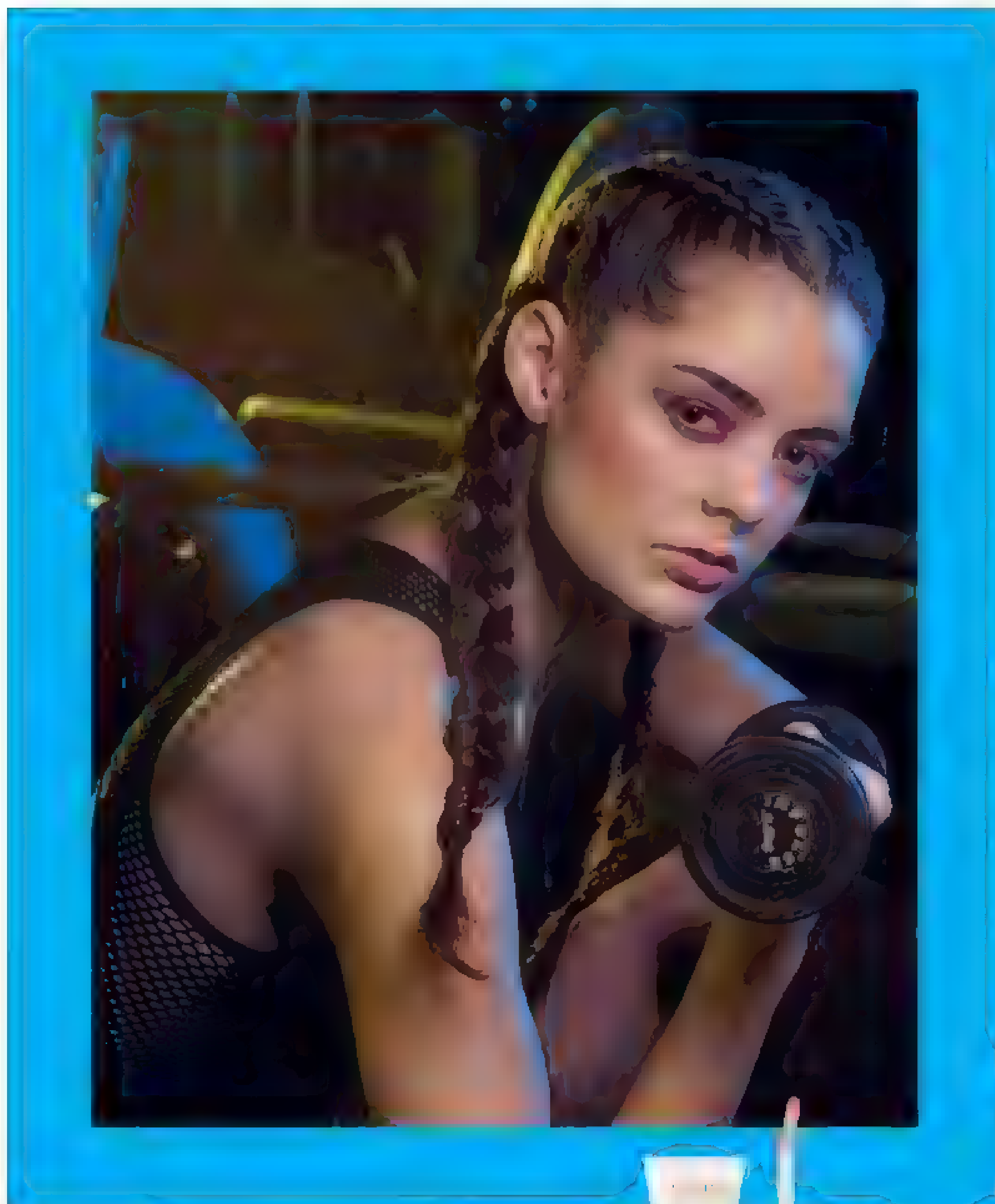
СИЛЬНАЯ СТОРОНА

Нельзя же быть красивой и слабой! Как быть
и сильной? Нет, это невозможно. Просто встань
на вооруженную сторону. Как и Майфхакоу.

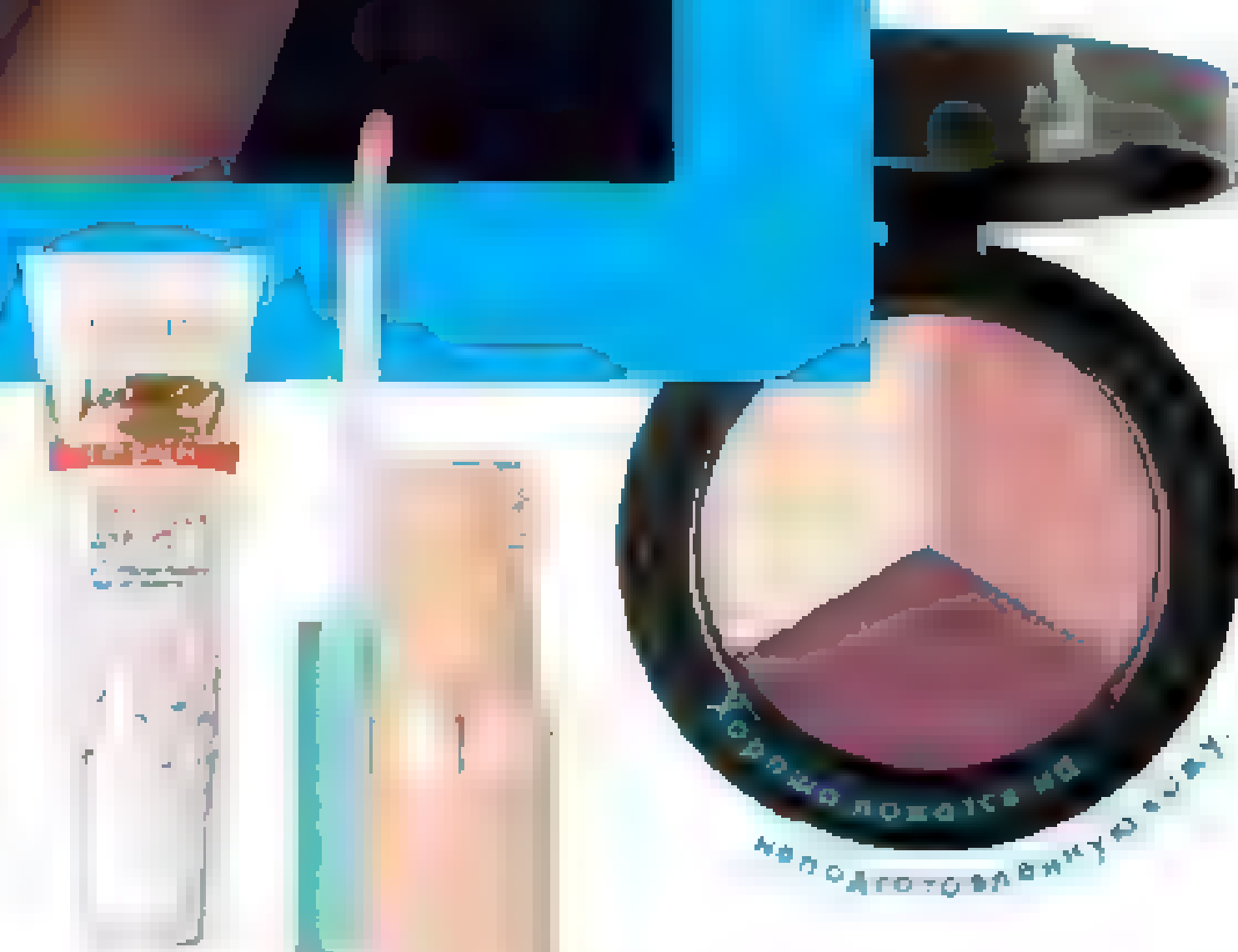
www.cosmopolitan.ru | @COSMOPOLITAN | COSMOPOLITAN.COM

ЗАМЕНА В КОМАНДЕ

Собираясь в зал, вместо тонального крема используй консилер (а если планируешь сделать мейк сразу после занятий – основа уже будет). Всё равно чувствуешь себя «голой» без макияжа глаз? Возьми тени одного цвета и мягко растушуй их по верхнему веку и краю нижнего. На губы нанеси бальзам.



Бальзам для губ Juicy Kisses
с маслом манго, Eveline
Cosmetics, 149 руб.;
консилер Retouch, Vivienne
Sabó, 360 руб.; тени trio
Incognito, Nivea, 399 руб.



ЗАПЛЫВ ПРОПУСКАЕМ

Если нет времени на мытье головы после тренировки, возьми с собой сухой шампунь. А еще он пригодится, чтобы сделать объемную укладку или просто зафиксировать волосы.



Сухой детокс-шампунь с экстрактом водной мяты, Klorane, 824 руб.

ВЫИГРЫШ ПО ОЧКАМ

Высокий пучок – идеальная укладка для фитнеса. Но учти: она привлекает внимание к лицу. Чтобы не выглядеть бледно, подчеркни брови: тебе нужна специальная тушь – она выдержит даже марафон. На губы (а при желании и на веки) нанеси нюдовую помаду.



Оттеночная тушь для бровей,
Kiko Milano, 899 руб.; помада
The ONE Colour Stylist Ultimate,
Oriflame, 530 руб.; резинка
для волос **Sprunchie Slim**,
Invisibobble, 500 руб.



Всегда есть варианты!

Мы нашли для тебя средства, которые стоит положить в косметичку, собираясь в спортзал.

Мгновенно
убирает блеск
в Т-зоне.



Матирующие
салфетки all about
matt!, Essence,
230 руб.

Матирующие
салфетки с углем
Black Paper,
Erborian, 990 руб.



Бальзам для губ
с маслом ши Satin
Lips, Mary Kay,
860 руб.

Восстанавливающий
бальзам для губ
Kiss me a lot,
S+ | Summecosmetics,
2520 руб.



Влажные очищающие
салфетки для жирной
кожи «Серадини»,
Ubrederm, 170 руб.

Салфетки для снятия
макияжа Double
Wear, Estée Lauder,
2200 руб.



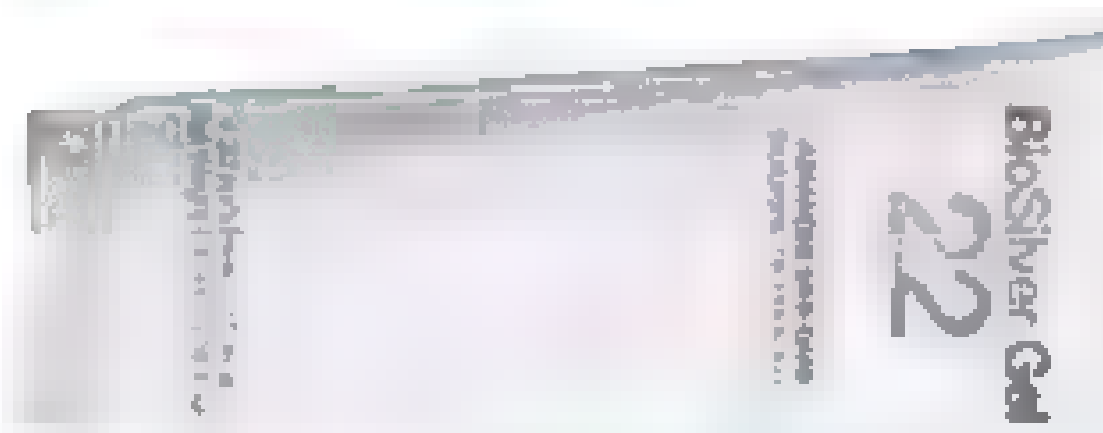
Мист экспрес-
с-увлажнение Moisture
Mist, Aravia
Professional,
492 руб.

Мист для лица
с экстрактом
бамбука,
Haruharu Wonder,
1990 руб.

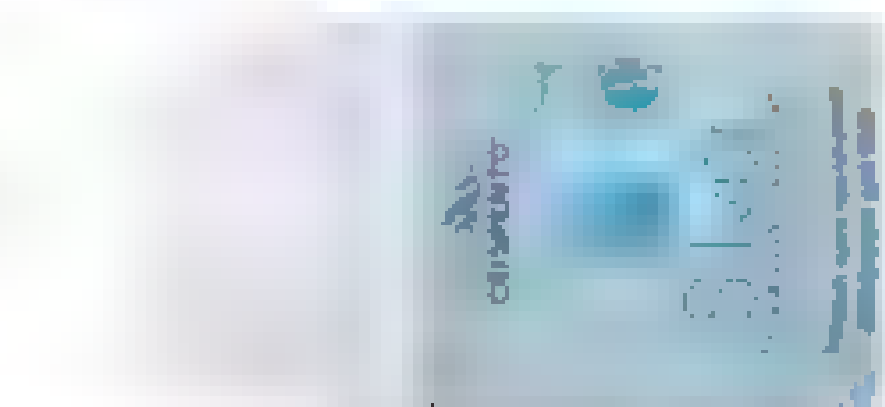


Спиртовой
двухфазный уход
Biphase Lipo,
Bioderma, 780 руб.

Антибактериальный
гель для рук и лица
BioSilver Gel 22,
Qnet, 2625 руб.



Дезинфекция
и уход за кожей
рук.



Твердый
кристаллический
дезодорант Silver,
Crispento, 700 руб.

Дезодорант-
антистресс,
Vichy,
1069 руб.



Борется
с апельсиновой
коркой.

Гель-скроб для душа
«Лемонграсс»,
Lavrana, 300 руб.

Скроб для тела
Gommage Peau
D'Orange, Guinot,
4140 руб.



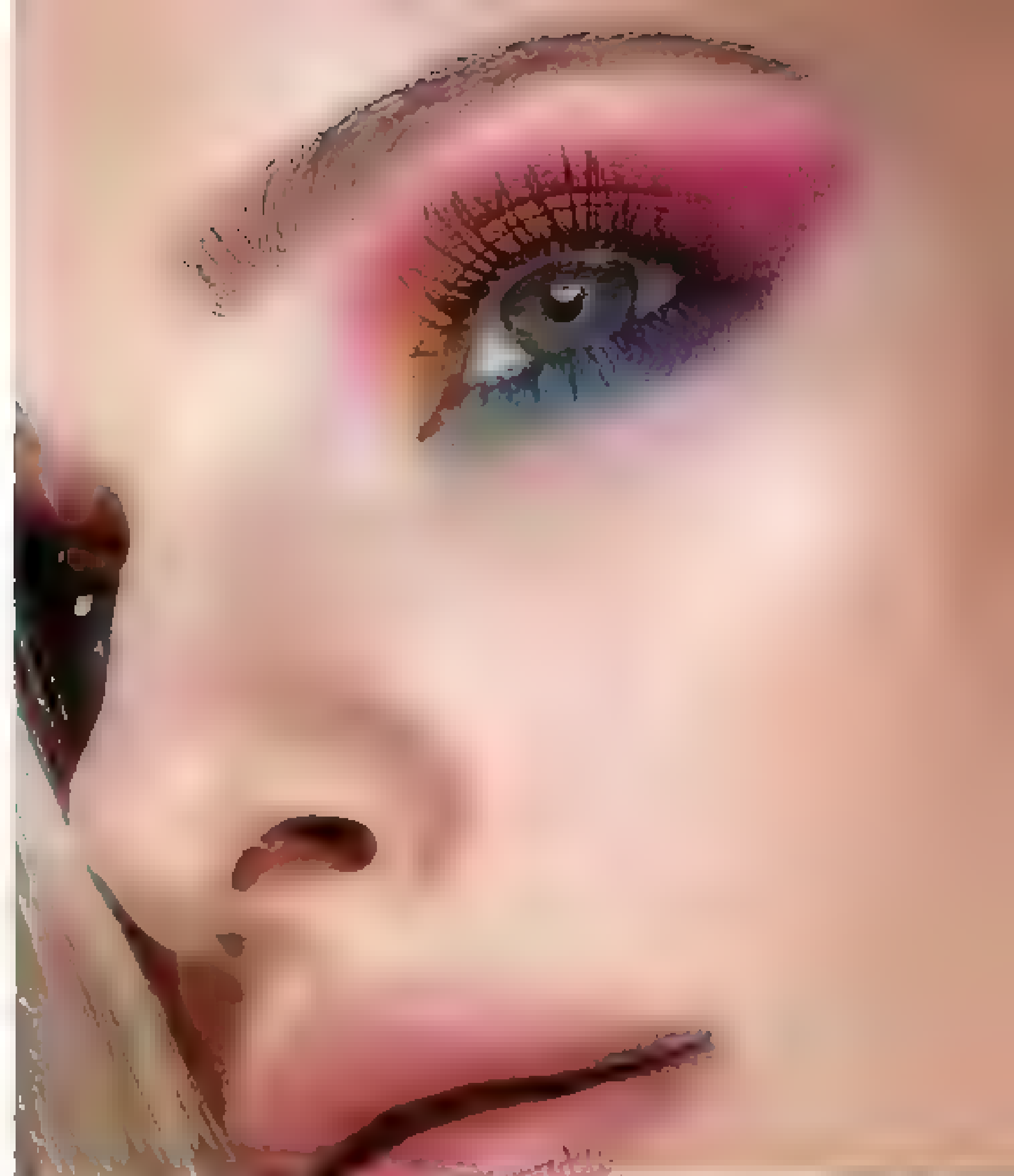
Антицеллюлитное
массажное масло
Fat Breaking Set Cryo
Mixit, 745 руб.

Подтягивающий
крем для тела Défi
Fermeté, Thalge,
5525 руб.



В СВЕТЕ НЕОНОВ

РЕКЛАМА 16+

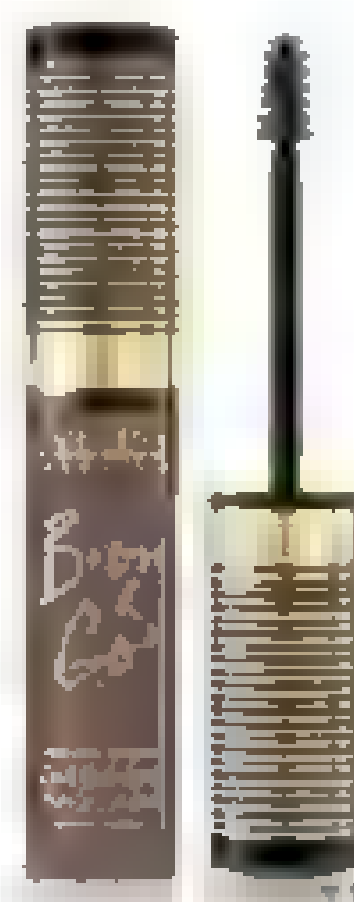


ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ РЕШИТЕЛЬНО СТАЛА ГЛАВНЫМ ТРЕНДОМ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2021. А ЗНАЧИТ, ВРЕМЯ ДЛЯ СМЕЛЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ В МАКИЯЖЕ НАКОНЕЦ-ТО ПРИШЛО. НАПРИМЕР, СВОЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ МОЖНО ПОДЧЕРКНУТЬ ЯРКИМИ НЕОНОВЫМИ СМОКИ!

Но как создать привлекательный макияж глаз в насыщенных неоновых оттенках? Первым шагом, конечно, будет подготовка кожи с помощью тоника и крема. Затем нанесите тональную основу **Liquid Control HD** – и можно переходить к укладке бровей. Тушь с микрофиброй **Brow & Go!** одним взмахом подчеркнет естественную красоту бровей, сделает их гуще и выразительнее.

И вот теперь самое время для ярких красок! Начните макияж глаз с бежевых теней (оттенок 1) из новой палетки **NEON LIGHTS** от Eveline Cosmetic. Его следует нанести прямо под брови, не заходя на подвижное веко. Наложите немного розовых теней (оттенок 4) на внешний уголок глаза, деликатно растушевывая и выводя на нижнее веко.

Не удаляя остаток теней ■ кисточкой, сделайте легкую дымку под линией бровей. На середину подвижного века нанесите коралловые тени (оттенок 3) и соедините их с розовыми. Ближе ко внутреннему уголку глаза нанесите желтый цвет (оттенок 2), растушевывая его к коралловому. На середину нижнего века добавьте фуксию (оттенок 5), аккуратно растушевывая по направлению к нанесенным ранее розовым теням. Во внутреннюю часть нижнего века нанесите голубой цвет (оттенок 7) и соедините его с фуксией. Добавьте ■ уголки глаз немного сияния, используя хайлайтер **Glow & Go!** (оттенок 01 Champagne). Подчеркните ресницы объемной тушью **Variété** – и эффектный весенний макияж, который любой образ сделает неповторимым, готов!



* Eveline Cosmetics – объем розничных продаж по всей Польше (включая дисконтеры), по данным Nielsen за период 01/10/2019 – 30/09/2020 в категории Декоративная косметика

** Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Международный успех 2020 года. Награда – признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» (Osobowości i Sukcesy) наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта»

*** награда получена в Польше

Мой выбор в июне



ANASTASIA_OVC

Редактор отдела красоты и здоровья
Анастасия Овчинникова о самых ярких
бьюти-впечатлениях.



Снимают отеки,
увлажняют
и освежают.

Зона комфорта

За кожей вокруг глаз
ухаживаю особенно тща-
тельно: активная мимика
и возрастные изменения
дают о себе знать. От оте-
ков подойдут гели или
средство с роликовым
наконечником, против
морщин – увлажняющие
антиэйдж-кремы. Патчи
помогают, когда результат
нужен здесь и сейчас.

Увлажняющая эмульсия
«3D-эффект», Valmont,
13 755 руб.; гель-маска против
темных кругов, P.I.N., 2500 руб.;
увлажняющий крем-гель Skin
Nutrition, Artistry, 2815 руб.;
гидрогелевые патчи Hyaluronic,
Lumene, 1520 руб.

ФЛЮИДЫ В ВОЗДУХЕ

В жару перехожу
на легкие
кремы для лица
с солнцезащитным
фильтром не менее
30 – у меня
светлая кожа
Мои фавориты –
флюиды Lumene.
Они снабжены SPF.



Дневные флюиды
Arctic Hydra Care, Nordic-C,
Nordic Bloom, все –
Lumene, 1899 руб. каждый

ЦЕЛЮЮ!

Яркие помады,
которые
меня впечатлили.



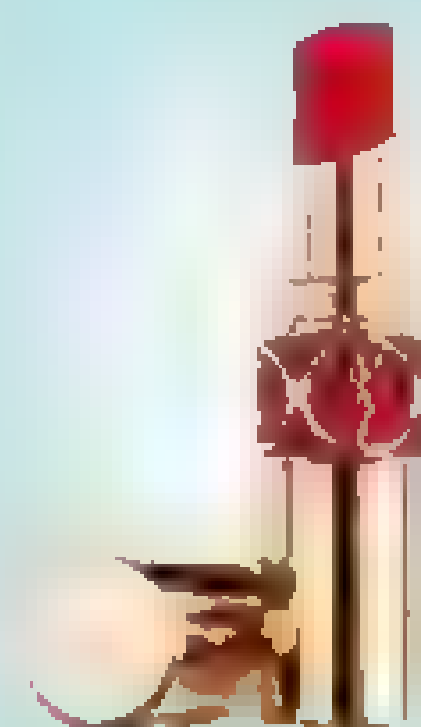
Увлажняющая с эффек-
том сияния.

Rouge Coco Bloom,
оттенок Blossom, Chanel,
3050 руб.



Ультратонкая, смягчаю-
щая кожу губ.

Bride & Maids Lip Stylo,
оттенок True Love,
Pura Milano, 1050 руб.



Ухаживающая с глянцо-
вым финишем.

Rouge Volupté Shine,
оттенок Rouge Studio,
YSL Beauté, 3128 руб.

Можно побыстрее?

Мгновенно избавиться от целлюлита при помощи чудодейственного средства по-прежнему невозможно — но одного суперпомощника мы для тебя нашли.

Делай упор на овощи и чистый белок.



ПРИДАТЬ УСКОРЕНИЕ

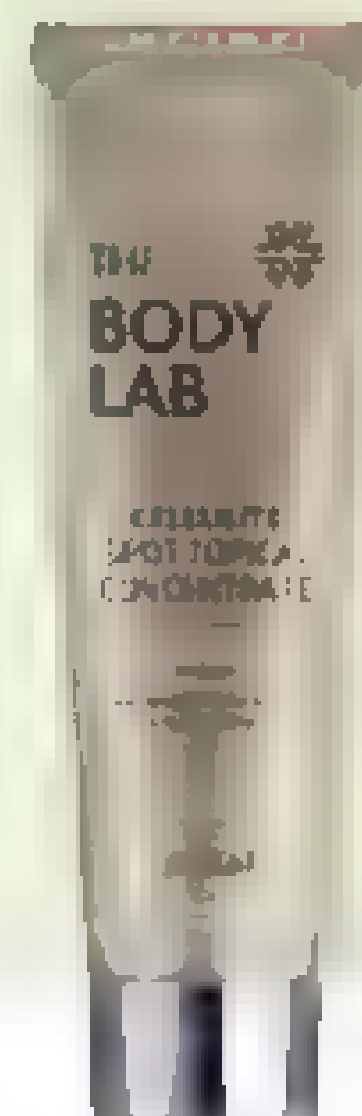
Конечно, основа основ в борьбе за гладкую кожу — спорт и здоровое питание, но косметические средства могут значительно «срезать» дорогу к желанному результату. Увлажнение, питание, скраб пару раз в неделю — всё это ты наверняка уже делаешь. А в идеале не забываешь перед душем 5–10 минут помассировать проблемные зоны снизу вверх жесткой щеткой. Перечисленное, конечно, хорошо работает, но современная косметика способна на большее.

Например, ей под силу улучшить твои результаты в спортзале. У концентрата The Body Lab,

Siberian Wellness, сильное разогревающее действие: если наносить его перед тренировкой, то эффективность упражнений будет выше, а количество сожженных калорий — больше. А при использовании сразу после эффект от занятий удвоится и закрепится. Секрет — в составе средства: ниацинамид (витамин B3) и эфир ванили улучшают микроциркуляцию; комплекс экстрактов арники, бузины, каштана, плюща и иглицы

отвечает за лимфодренаж; экстракт водоросли вакаме ускоряет сжигание жира, а экстракт гарцинии камбоджийской не дает образоваться новым запасам жира. Наноси дважды в сутки первые 20 дней, а затем — утром или вечером для закрепления эффекта.

Антицеллюлитный концентрат The Body Lab, Siberian Wellness



Полезные привычки:

- × Количество углеводов в рационе должно уменьшаться в течение дня (то есть утром — больше, во ужине — минимальное количество).
- × От кофе лучше совсем отказаться. Если не получается, с капучино/латте переходи на американо/эспрессо.
- × Если не любишь бег, добавь в тренировки прыжки: они усиливают лимфодренаж и помогают избавиться от застойных явлений.

Что бы такого съесть, чтобы похудеть

Самое коварное в «прилипших» за зиму килограммах – то, что о них вспоминаешь буквально накануне отпуска. Рассказываем, как расстаться с лишним за пару недель без вреда для здоровья.

Текст: АННА КИРЕЕВА

наши техноло-
гические времена
достаточно
просто поду-
мать «Как бы
мне похудеть
к лету» – ■ искусственный
интеллект мигом подкинет
рекламу жиросжигатель-
ных марафонов ■ чудо-
диет. Только вот ни одно
из этих решений не сде-
лает тебя стройной без
побочных эффектов.

Суть марафонов
похудения ■ строгих
диет – суровые запреты,
тягомотный подсчет
калорий и граммов,
изматывающие тре-
нинжки. Выдержав
такие муки, некоторые
девушки действительно
меняют размер одежды
на меньший. Только нена-
долго: 80% похудевших
на «голодных» диетах
возвращают прежний

вес плюс несколько кило-
граммов в течение года.
Тех, кто еще во время
марафонов сходит ■ дис-
танции из-за упадка сил,
ужасного самочувствия,
обострения хронических
болезней и невозмож-
ности совмещать питание
по системе и работу,
никто даже не берется
считать. Зато специа-
листы установили, что
до 35% людей, однажды
севших на «чудо-диету»,
становятся патологичес-
ки зависимыми от этой
нездоровой практики,
а около четверти из них
рано или поздно полу-
чают диагноз «рас-
стройство пищевого
поведения». К счастью,
эксперты способны
не только критиковать
чужие идеи, но ■ предла-
гать более здоровые спо-
собы экспресс-похудения.

Есть хочется, худеть хочется – всё хочется!

ФЛЕКСИТАРИАНСТВО

Легкая версия вегетарианства. Основу питания составляют растения: злаки, бобовые, фрукты, овощи, зелень, орехи и семена. Кисломолочные продукты, сыр, яйца, морепродукты и птица могут появляться в рационе еженедельно. А вот регулярно есть красное мясо флекситарианцу не к лицу: одного раза в месяц достаточно.

+ Достоинства

Низкая энергетическая ценность и приятный желудку объем. Никто еще не остался голодным после тарелки фасолевого супа или цельнозерновой пшты с хумусом. При этом организм получает полезные нутриенты: белок, витамины, антиоксиданты и клетчатку.

— Недостатки

В мире победивших полуфабрикатов и двух шоколадок по цене одной есть свежее, цельное и качественное – недешевое удовольствие. Кроме того, вегетарианцам, даже гибким, рекомендуется регулярно контролировать гемоглобин, ферритин и содержание витаминов группы В в крови.



Расставаться с лишними килограммами всегда легче тем,

кто



не налегает на алкоголь



готовит сам, то есть контролирует качество продуктов, количество жира и соли, объем порций



высыпается и не жестит со спортом; отсутствие отдыха и перетренированность имеют общую особенность – кровь повышает уровень гормонов стресса, которые препятствуют похудению



помнит, если очень хочется эклер, нужно съесть половинку и успокоиться

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Система питания, при которой сутки делятся на два «окна». Одно – для еды, второе – для любых других занятий. Есть разные схемы, но оптимальной большинство экспертов считают 8:16, когда завтрак, обед и ужин нужно уложить в 8 часов, а 16 оставшихся жить без еды, допустима только вода. В результате калорийность рациона сокращается на 10–20%, а в организме запускаются важные процессы очистки клеток от генетического мусора, расщепления висцерального жира (это тот, который сложно победить в спортзале), снижаются до здоровых показатели уровня глюкозы и холестерина.

+ Достоинства

Ни один продукт не считается запретным, если он съеден в 8-часовое «питательное» окно. Килограммы начинают таять уже на третий день.

— Недостатки

Под запретом для людей с заболеваниями ЖКТ и диабетом, а также подростков, беременных и кормящих.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

Рацион с высоким содержанием белка и низким – углеводов знают под разными именами: диета Аткинса или Дюкана, «кремлевка». Суть почти не меняется: для похудения требуется полностью исключить злаки, корнеплоды, фрукты и «пустые» углеводы вроде сладостей и алкоголя и положить на тарелку щедрую порцию мяса или рыбы и скромную горстку овощей. Такая диета помогает значительно сократить калорийность питания и создать дефицит энергии без голода. Белковые продукты очень питательны, и небольшой порции достаточно для сытости. А лишенный углеводов организм начинает активно расходовать жировые запасы на жизненные нужды.

+ Достоинства

Разрешенные блюда легко приготовить дома, заказать в ресторане, перехватить в дороге. И главное – долго не проголодаешься.

— Недостатки

Такое питание не сбалансировано, потребуется БАД-поддержка. Кроме того, повышенное содержание протеина в продуктах значительно увеличивает нагрузку на почки и печень. Они работают интенсивнее, чем обычно, и организму нужно будет больше воды – за этим необходимо следить.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



ЕЛЕНА СВИРИДОВА, нутрициолог сервиса по доставке здоровой еды Grow Food

«Правильно подобранная диета помогает улучшить фигуру, нормализовать обмен веществ, повысить иммунитет, улучшить состояние кожи. Однако важно помнить, что диета – это временная мера, и после ее окончания нужно вернуться к здоровому образу жизни. Кроме того, важно помнить, что диета – это не панацея, и она не заменяет здоровый образ жизни. Важно помнить, что диета – это не панацея, и она не заменяет здоровый образ жизни. Важно помнить, что диета – это не панацея, и она не заменяет здоровый образ жизни.»

Азбука здоровья



ТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Варикоз

может быть и наследственным, и приобретенным. У заболевания ряд причин для появления, в том числе и предрасположенность. Но многое зависит от образа жизни. Если минимизировать риски развития, таких проблем не возникнет.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ ПЕРВЫМИ СИМПТОМАМИ ВАРИКОЗА?

Тревожными звоночками можно считать ночные судороги, пульсирующую боль, отеки, сосудистые звездочки.

Я ЛЮБЛЮ ОБУВЬ НА КАБЛУКАХ. ОНА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ? Предрасполагающим фактором – да, но не первопричиной. Вот если ты постоянно ходишь на шпильках, ведешь малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводишь в офисном кресле, эти факторы, объединившись, могут стать реальным

ЗАПОМНИ

Не занимайся самолечением. Венотонизирующие препараты должны назначаться после консультации с врачом.

толчком для возникновения варикозного расширения вен.

КАКАЯ-ТО ПРОФИЛАКТИКА ЭТОЙ БОЛЕЗНИ СУЩЕСТВУЕТ?

Тем, кто целый день сидит за компьютером, стоит раз в полчаса устраивать перерыв на пару минут: пройтись, сделать легкую гимнастику. Рекомендуется периодически носить компрессионный трикотаж, это поможет уменьшить риск образования тромбов и отеков.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

Профессиональная тяжелая атлетика, бодибилдинг, горнолыжный и прыжковый виды спорта могут спровоцировать заболевание. А вот стандартный фитнес под наблюдением тренера пойдет только на пользу, как и плавание, бег, спортивная ходьба. Главное – подобрать подходящую для занятий обувь.

→ В этом месяце мы задали самые популярные вопросы о варикозе флебологу «Олимп Клиник», доктору медицинских наук Денису Бабкину.

Ангиорус

ДЛЯ ТЕХ, КТО УВЕРЕННО
СТОИТ НА НОГАХ

СПОСОБСТВУЕТ УСТРАНЕНИЮ
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ВАРИКОЗА:
БОЛИ, ТЯЖЕСТИ И УСТАЛОСТИ
В НОГАХ



Наш эксперт:
**ЕКАТЕРИНА
ДЕМИДОВА,**
мастер-тренер
направления
групповых программ
X-Fit в России



Худы, М&М:
поснимы
и кроссовки,
Рита

Твой личный рекорд

Начни делать эту простую тренировку за 2–3 недели до часа икс (выхода на пляж, главной вечеринки лета – подставь нужное) и собирай заслуженные комплименты.

этим комплек-
сом упражне-
ний справятся

даже те, кто не дружит
со спортом. Главное –
регулярность.

Фитнес- инструкция

1

Операция «Экспресс-похудение» должна начинаться с пересмотра системы питания.

Контроль калорий, больше зелени, белка и воды. Отказ от тяжелой, жирной пищи и сладкого.

2

Увеличь норму шагов до 15 000–17 000 ежедневно. Аэробные нагрузки (прогулки и легкий бег) – главные помощники жиросжигания.

3

Делай акцент на силовые и интервальные тренировки. Именно они помогут разогнать метаболизм и станут своего рода положительным стрессом для тела.

4

Чередование статики с кардиоупражнениями включит в работу максимальное количество мышц и повысит пульс. Многие исследования доказывают, что такой формат позволяет сжигать калории не только во время, но и несколько часов после тренировки.



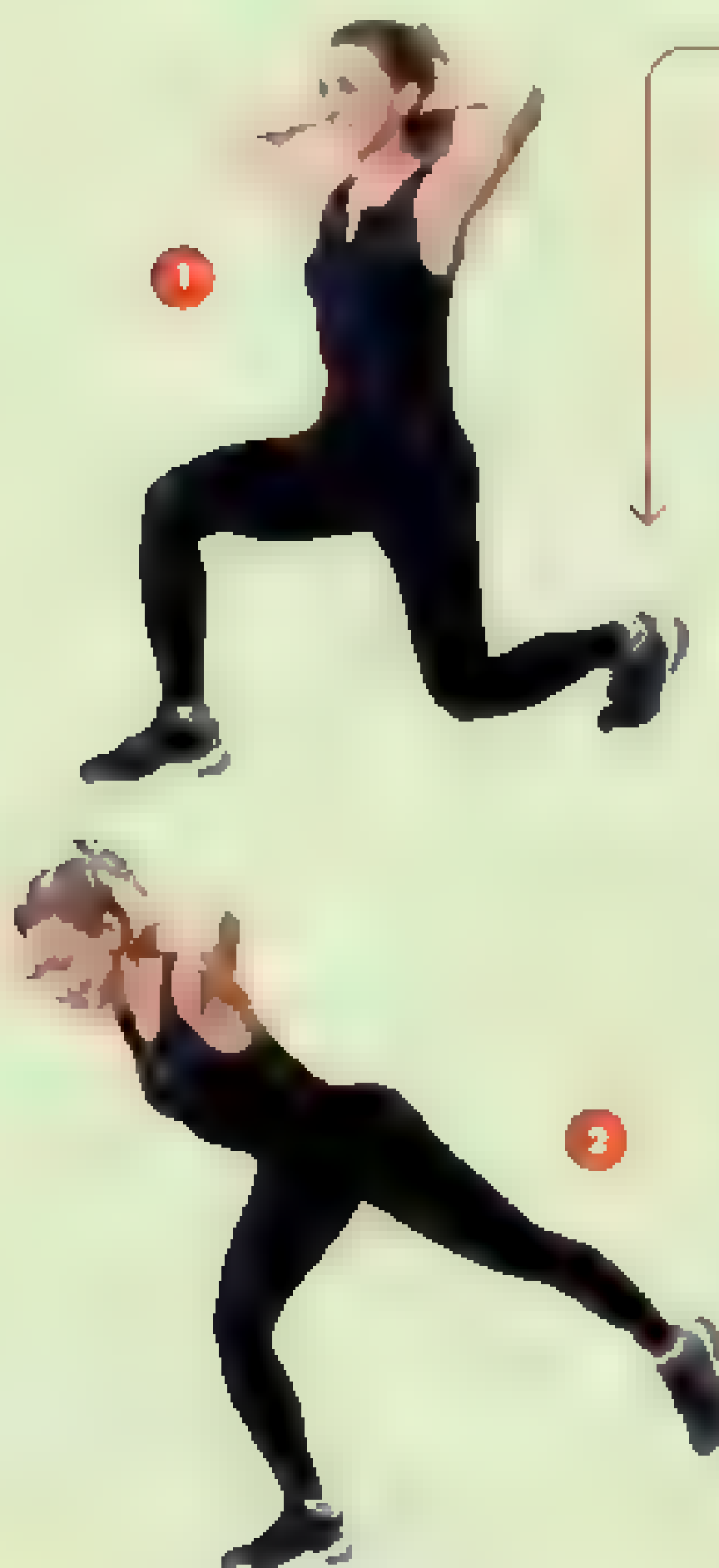
1. ПРИСЕД С ШАГОМ НАЗАД

► Стопы на ширине тазо параллельно друг другу. Присядь и задержишься в нижней точке.

► Удерживая статичное положение, выполни шаг-выпад назад. Коленом тянись к пятке опорной ноги.

► Вернись в исходную позицию и шагни другой ногой. Поднимись.

Важно: делая выпад, держи спину ровно, корпус - максимально статичный. Повтори 15-20 раз.



2. ВЫПЯД НАЗАД

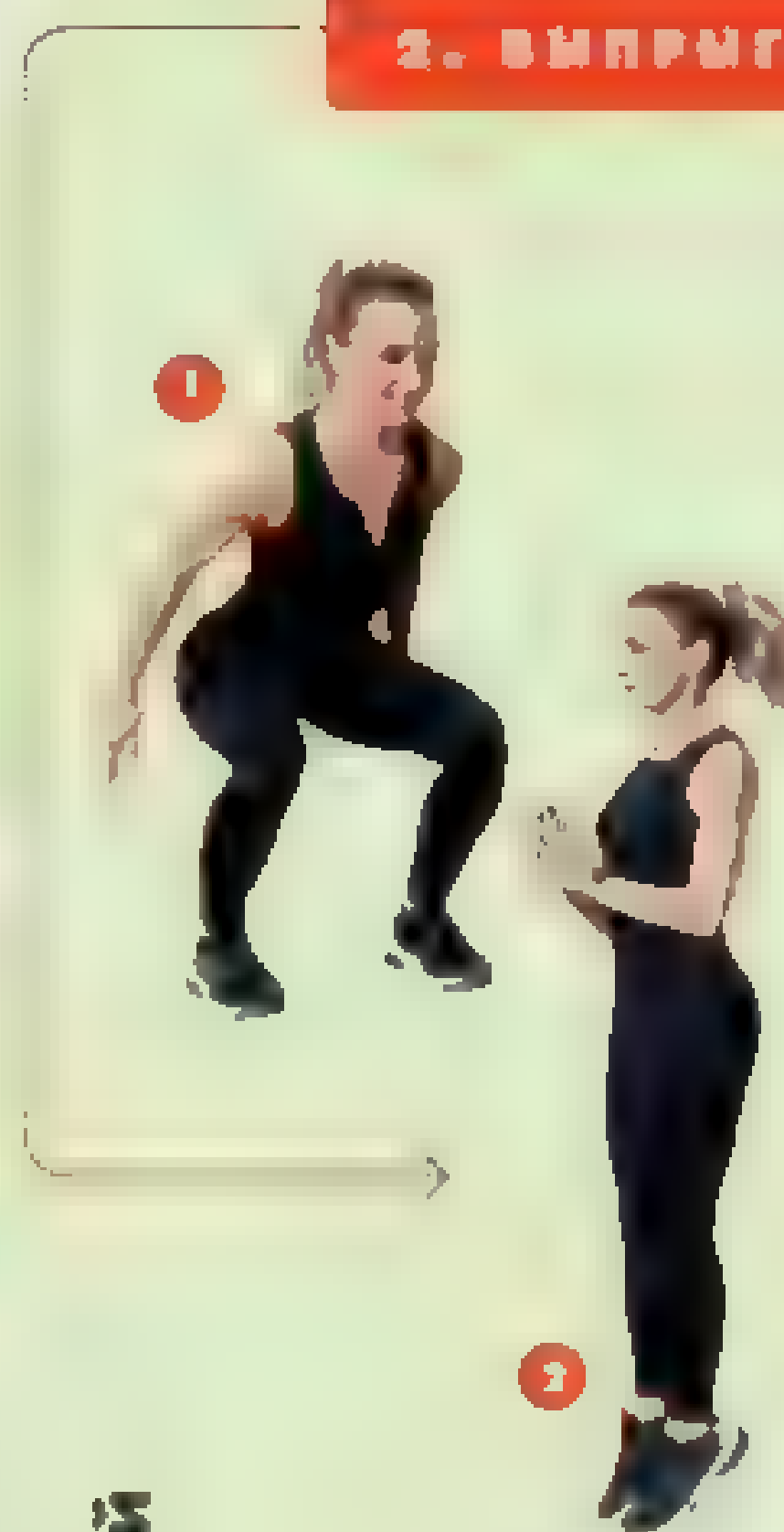
► Стоя удерживай активную планку: стопы параллельно, сильный живот, ровная спина. Руки за головой, локти направлены широко в стороны.

► Выполни выпад назад. Угол в коленях - 90 градусов, макушкой тянись вверх.

► Перенеси вес тела вперед и перейди в положение «наклон в балансе». Полностью выпрями отставленную назад ногу, спину держи ровно. Вернись в выпад. Повтори 8-10 переходов и поменяй опорную ногу.

Комбинезон,
COS:
кроссовки,
Ритма

2. ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПРИСЕДА



► Выполни приседание и задержишься внизу на несколько секунд. Стопы на ширине тазо, ровная спина.
► Выпрыгни вверх, соединив стопы вместе в верхней точке.
► Приземлись в приседание, развернувшись в другую сторону.

Важно: каждый раз меняя положение корпуса в нижней точке, это поможет активировать больше мышц-стабилизаторов. Выполняя 30-40 секунд.

Максимальная концентрация во время упражнений поможет «включить» нужные мышцы.



4. КОНЬКОБЕЖЕЦ

► Исходная позиция - наклон на одной ноге. Вторая нога - позади, опора на носок. Лопатки сведены к центру спины, естественный изгиб в пояснице.

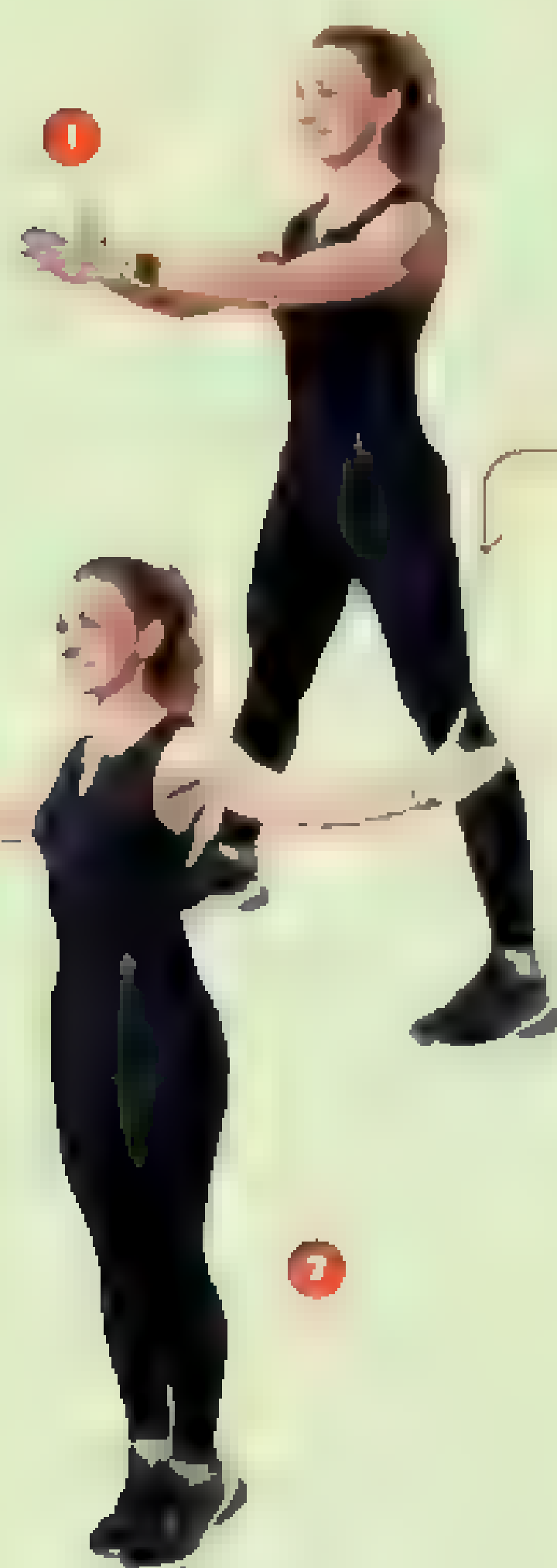
► В прыжке поменяй позицию на зеркальную. Не забывай о руках, они двигаются как при беге.

Важно: работой без паузы 30-40 секунд.

СКОЧАЩИЕ

- Встань – стопы на ширине плеч, руки направлены вперед, ладони соприкасаются.
- В прыжке поменяй положение: стопы – вместе, руки – в стороны. Затем прыжком вернись в исходную позицию.

Важно: работай 30–40 секунд.



Повторяй тренировку три раза. В X-Fit рекомендуют после 2, 4 и 7 упражнений делать передышку и пить воду.

6. ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ

- Исходная позиция – планка. Одна рука – опорная, вторая – перпендикулярно корпусу, опора на предплечье. Сильный живот.
- Выполни отжимание. Удерживай лопатки сведенными к центру спины, в пояснице – естественный изгиб.
- Поднимаясь, разверни корпус в боковую планку. Живот и ягодицы напряжены.

Важно: сделай 8–12 отжиманий, затем поменяй руку.



7. БЕГ В ПЛАНКЕ

- Исходная позиция – планка. Ладони под плечами, стопы на ширине таза, лопатки сведены к центру спины, живот напряжен.
- Поочередно медленно подтягивай колени к животу, сохраняя изгиб в пояснице. Затем постепенно ускоряйся, пока не перейдешь на бег. Общее время выполнения – 30–40 секунд.

Не забывай: после интенсивных тренировок коже нужен особый уход.

Пора пополнить ряды бьюти-помощников!



Антицеллюлитный крем, Anna Sharova, 1500 руб.



Золотая антицеллюлитная моделирующая сыворотка Slim Extreme, Eveline Cosmetics, 265 руб.



Дезодорант-антиперспирант Magnesium Ultra Dry, Garnier, 199 руб.



Крем для тела Body 24 hour, Valmont, 10 850 руб.



Дезодорант Déodorant Neutral, Payot, 1650 руб.

4 ИЮНЯ



МЕГАСПОРТ
МОСКВА

ПРЕМИЯ МУЗ-ТВ 20/21

НАЧАЛО
СВЕТА



СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ

CONCERT.RU БИЛЕТЫ ЗДЕСЬ: **198 1133**



COSMOPOLITAN

ПОДРОБНОСТИ НА MUZ-TV.RU

МУЗ

ООО «КОНЦЕРТ.РУ МСК», 125040, г.Москва,
Ленинградский проспект д.1, помещение VII, комната 10, ОГРН 1147746065720

6+
РЕКЛАМА

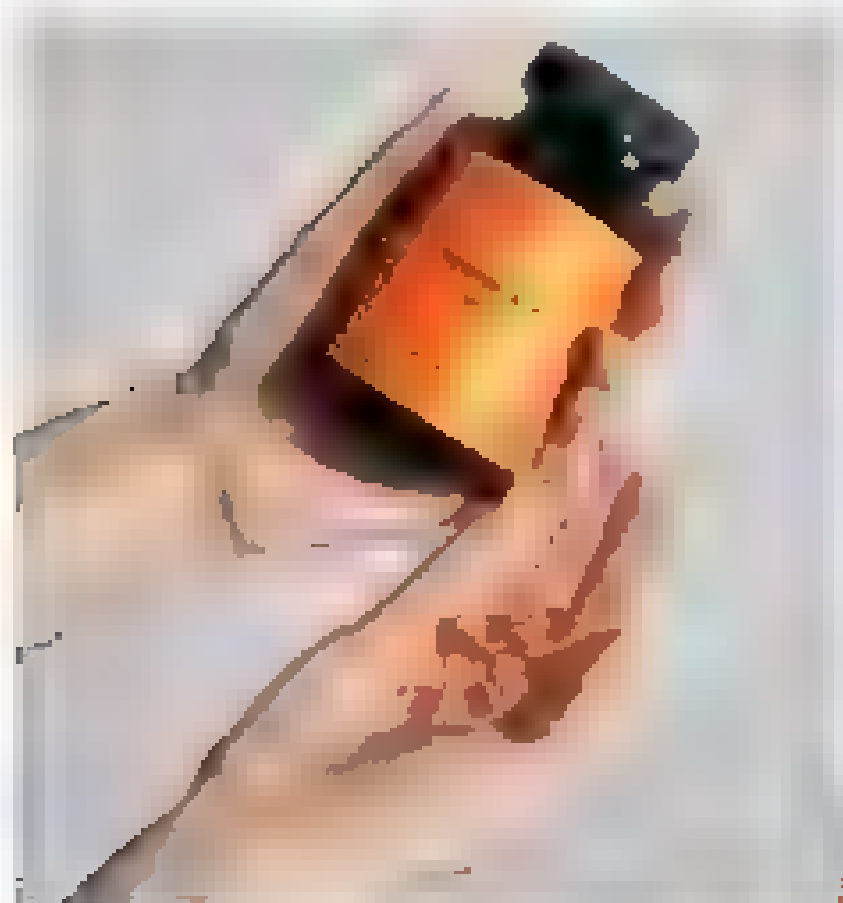
Физкульт-привет

Сводки последних новостей для adeптов здорового образа жизни.



ПОДОЙДЕТ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ.

Избавиться от лишней жидкости в организме поможет гель для душа с дренажным эффектом Guat. В составе – арктические водоросли и эфирные масла.



Bioniq выпустил линейку витаминов, произведенных в России: bioniq essential. Комплексы Vitamin D3 и Omega 3 уже в продаже.



Для полезного перекуса на бегу отлично подойдут безглютеновые крекеры R.A.W. LIFE на основе овощей, растительного протеина и муки маниоки.



У Nutrilite вышла детокс-программа «Избавься от лишнего за 3 недели!»: рекомендации по питанию, водному балансу и нагрузкам включены.

АПРИОРИ ХОРОШИ

- Антиоксиданты
- Витамины
- Минералы
- Пробиотики
- Антистрессовые вещества
- Антиканцерогены
- Антиканцерогены
- Антиканцерогены



Российские напитки-суперфуды Use Juice разработаны совместно с биотехнологами из Лос-Анджелеса. Они «прицельно» влияют на самочувствие, дарят энергию или борются с отеками.

ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЛОВИ ИДЕИ И МЕНЯЙ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С НАМИ.

Тонкость фрезии,
свежесть цветов льна,
тепло сандалового
дерева – и вот оно,
чувство полета!

CERRUTI 1881

ВЫСОКИЕ НОТЫ

Некоторым
парфюмерным
композициям, как цветам,
чтобы раскрыться,
необходимо движение
воздуха, мягкое
дуновение ветра. Тогда
они дарят ощущение
легкости и счастья.

Парфюмерная вода
Cerruti 1881 Pour Femme,
Cerruti

Мы к вам заехали на чай

Шри-Ланка регулярно входит в десятку самых желанных направлений для путешествий. Мария Николаева выяснила почему

К

ак только Шри-Ланка открыло

границы для туристов из России, я, недолго думая, купила билеты до Коломбо: сейчас или никогда! Программу поездки составила по принципу «Чай, море и сафари» — тематический маршрут охватывал всё, чем славится остров.

Из Коломбо наша небольшая группа отправилась в Ceylon Tea Trails — на знаменитый чайный курорт. По пути попросили

Прямо на чайной плантации расположены бунгалов колониальной эпохи



водителя остановиться у одного из ларьков с фруктами: манго, ананасы, огромные джек-фрукты, гроздь бананов,

свисающие с потолка... Просто по рукам себя била, чтобы не купить всё и сразу! Четыре часа —

и мы в отеле Ceylon Tea Trails среди покрытых туманом гор: 800 гектаров

чайной плантации с пятью разбросанными по территории бунгалов. Все здания исторические — это вам не новострой! На экскурсии по близлежащей чайной фабрике Данкельда нам рассказали, что эти холмы, покрытые изумрудными кустами, — идеальное место для производства нежных высоких сортов, которые так любят ценители цейлонского напитка.

Ceylon Tea Trails в свое время стал первым «экспонатом» в великолепной курортной кол-





**Попробовать
настоящий черный
чай и поевсть фруктов –
обязательные пункты
программы.**



лекции *Ceylon collection* гостеприимной семьи *Dilmah Tea*. Сейчас к ней добавились сафари в лодже *Wild Coast* и отмеченный многими наградами пляжный курорт *Cape Weligama*.

Следующий пункт моей программы – национальный парк Яла. Получасовой полет на гидросамолете – и с Центрального нагорья ты переносишься на юго-восточное побережье. Один из ближайших курортов – в парку – *Wild Coast Tented Lodge* – бассейн над усыпанным валунами пляжем – колониальными палатками-конками. Тариф *all inclusive* предполагает ежедневные поездки в Ялу. Четыре часа в сафари-машине пролетают незаметно – постоянно разрываешься между желанием любоваться великолепными пейзажами и попытками хоть что-то снять



на камеру. В заповеднике площадью более 97 000 гектаров живут леопарды (здесь их «плотность населения» – одна из самых высоких в мире), слоны, медведи-ленивцы, буйволы, мангусты – огромное количество птиц.

Кажется, память телефона уже переполнилась, но впереди третье по счету приключение. Я переме-

щаюсь на восток вдоль побережья к заливу Велигама. Именно там ветер надувал паруса кораблей, на которых Марко Поло, Ибн Баттута и Фасян совершали легендарные морские путешествия. Сейчас мыс Велигама – известное курортное местечко. Я остановилась в отеле *Cape Weligama* на вершине утеса (40 метров над океаном). Сидела у 60-метрового бассейна в форме полу-месяца, который, кажется, плавно перетекает в мерцающее море, и думала: прогуляться на катамаране или прокатиться на велосипеде вдоль плантаций? И решила: попробую и то и другое. Мое время на Шри-Ланке подходило к концу, и хотелось увезти с этого волшебного острова как можно больше впечатлений. К счастью, с поставленной задачей я справилась на отлично.



Куда бы ты ни пошла, приветствие «Аюбован» и банановый сок – обязательные пункты программы. Попробовать настоящий черный чай и поевсть фруктами



24 часа с Натальей Гордиенко

Начинать утро с пирожных – вот рецепт хорошего настроения на весь день от участницы «Евровидения-2021».

09:00

Меня будит любимый сын Кристиан. Он вбегает в комнату и забирается ко мне в кровать. Валяемся вместе некоторое время – этот утренний ритуал соблюдаем всегда.

10:00

Завтрак. Я готовлю овсянку и омлет, а еще мой день не начнется без крепкого кофе и чего-нибудь сладкого. Стараюсь баловать себя с утра вкусеньким. Сегодня в меню эклеры с шоколадом.

11:00

Встречаю няню, которая приходит к Кристиану каждый день. Пока они играют, я занимаюсь спортом – слежу за тем, чтобы десерт не отложился на бедрах. А еще тренировка помогает



ЧТОБЫ УЗНАТЬ,
ЧТО СЛУШАЕТ НАТАЛЬЯ,
СКАНИРУЙ QR-КОД.

мне взбодриться (чашки кофе, увы, не хватает). Занятия спортом повышают выносливость – необходимо правильно дышать во время выступлений, чтобы выдержать целый концерт.

12:00

Бегу на интервью – сегодня на радио «Русский хит» презентую русскую версию песни «Туз буби» на стихи Михаила Гусериева. Смотрю в ежедневник – по плану следующая рабочая встреча только после трех часов дня. Такое бывает редко! Знаете, я из тех людей, у кого график расписан на бумаге – мне так удобнее.

14:00

Обед в центре города. Особый кайф, что сегодня получается поехать с моей замечатель-

ной подругой Юлей. Мне кажется, мы знакомы с ней сто лет — она, кстати, еще и моя помощница. Обсуждаем с Юлей мое участие в «Новой волне». На конкурсе я представляю новую песню... Но не буду пока раскрывать все карты.

15:00

Время для себя! Еду к косметологу на процедуру Exilis — ее делают с помощью радиочастот. Лицо заметно помолодело! Кстати, хожу в тот же салон красоты, что и мой друг Филипп Киркоров.

16:00

В студии. Работаем над новым материалом с композитором Димитрисом Контопулосом. Именно он автор песни Sugar, которую мы подготовили для «Евровидения-2021».

18:00

Сын ждет меня, и мы вместе идем гулять. Компанию нам составляет собака Буся.

20:00

Возвращаемся домой. Есть время

на игры с Кристианом: собираем пазлы и лего, рисуем. Несколько раз в неделю ко мне приходит массажист и занимается моей спиной. Сегодня именно такой день. После массажа отправляюсь на беговую дорожку: в день нужно пройти десять тысяч шагов, а сегодня норму я еще не выполнила. Тренажер

и массажный стол я купила во время карантина — лучшая инвестиция в свое здоровье!

21:00

Укладываю сына спать. Обычно с этим возникают проблемы — родители, наверное, меня поймут. Две вещи, которые помогают Кристиану заснуть: колыбельная в моем исполнении и сказка на ночь. Сын пошутил, что ждет не дождется, когда сам научится читать и обязательно, первым делом, прочитает сказку мне.

22:00

Убираю игрушки за Кристианом. Главное — расставить всё по своим местам, иначе ребенок с утра устроит истерику. Потом иду в ванную. Успокаивающая маска для лица, скраб для тела — процедуры и приятные, и полезные.

23:00

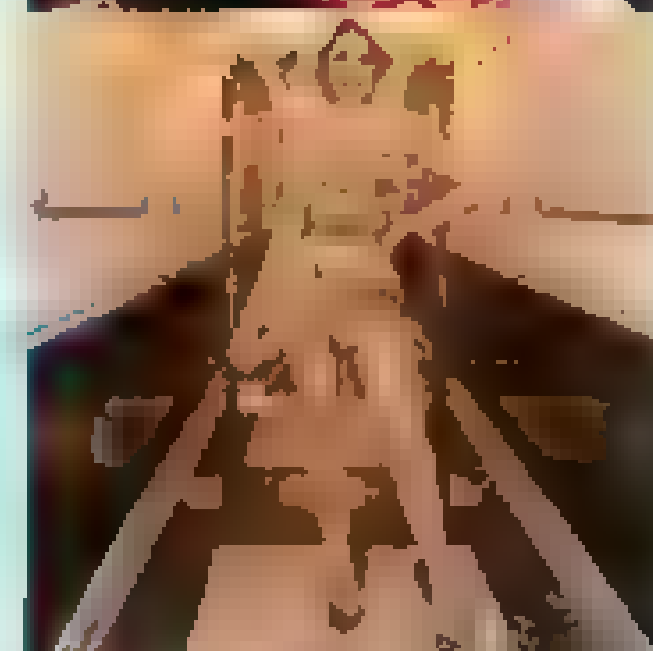
Я в постели. Есть время на Netflix. Сейчас досматриваю «Ход королевы». Я в восторге и от актрисы, и от истории — очень впечатляет!

Я из тех людей, у кого график расписан на бумаге. Мне так удобнее.

Вся правда о самых популярных фото из аккаунта NATALITSA



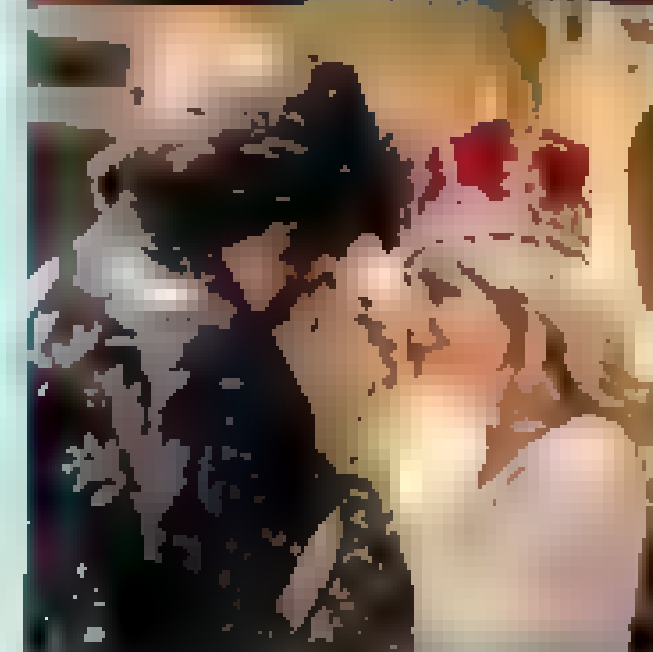
Знаковое событие весны-2021, которое взбудоражило Москву. Презентация песни и клипа Sugar.



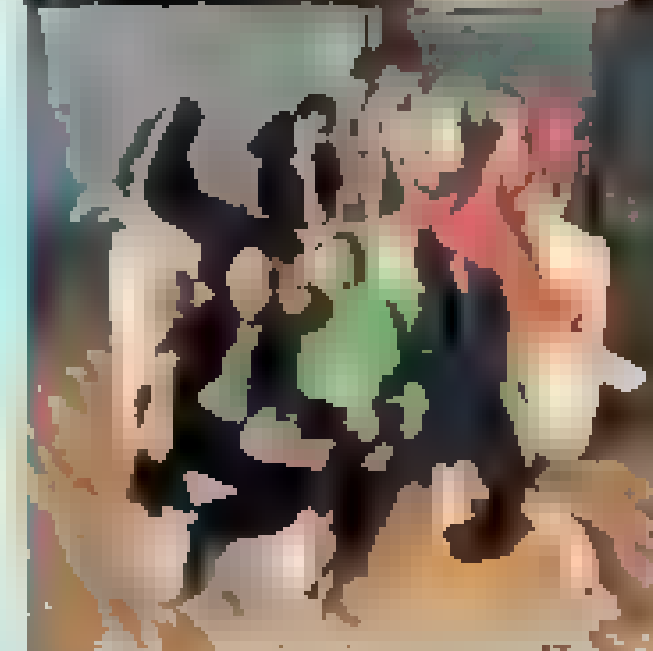
Первое выступление в Государственном Кремлевском дворце. Только посмотрите на мой наряд! В этот вечер я чувствовала себя королевой!



Выход в ресторан с любимым сыном! Кристиан пригласил меня на свидание.



Масштабные съемки #CosmoСпасаетНовыйГод! С этого момента началась дружба с журналом.



На репетиции с моей dream team в Греции. Готовим суперномер для выступления на «Евровидении-2021».

3 ЛЮБИМЫХ
СМАЙЛА
НАТАЛЬИ
ГОРДИЕНКО



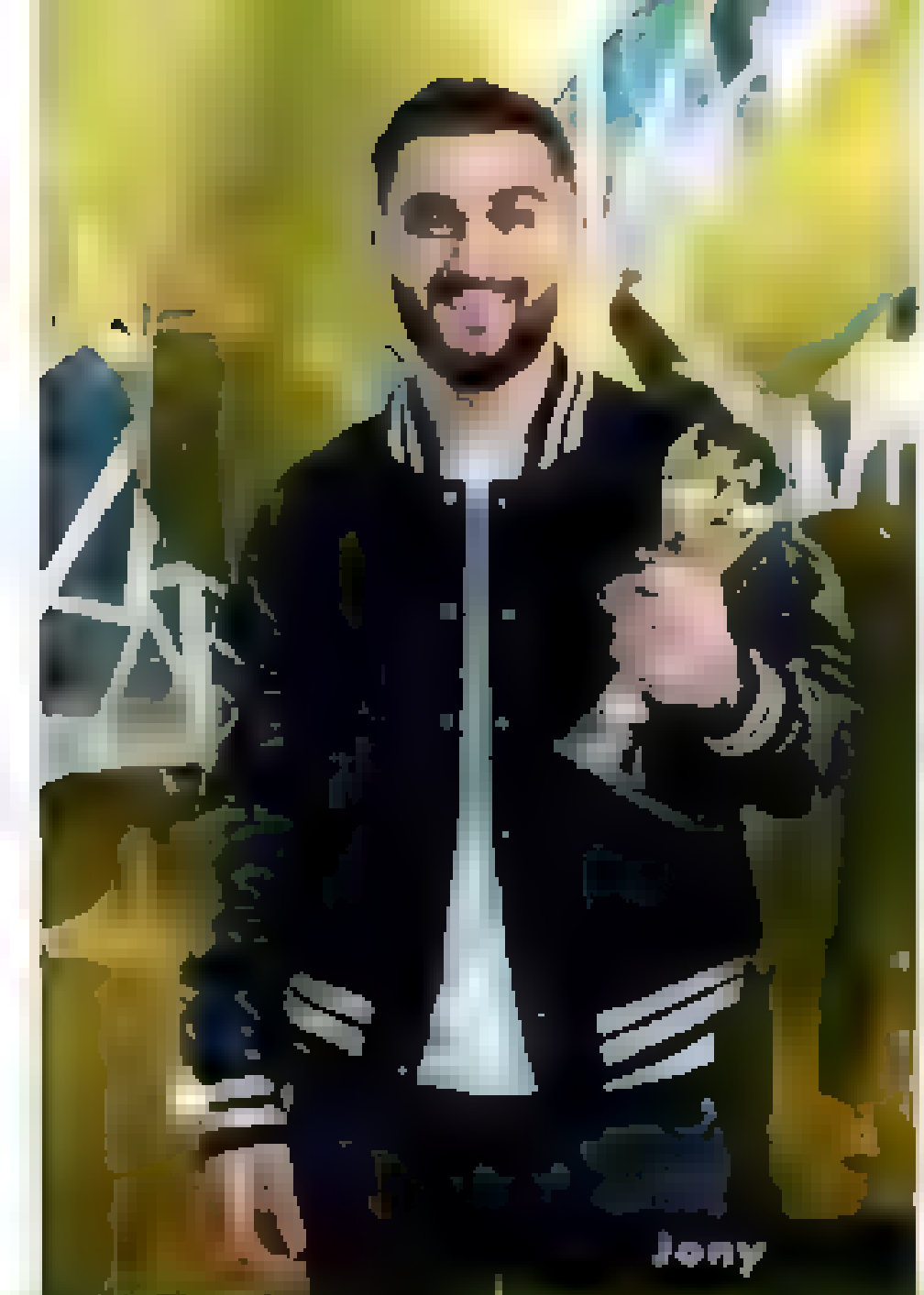
Без сердечка никак!



В чатах, касающихся работы, у нас бывает весело.



Я несу людям ощущение праздника и не люблю, когда грустят!



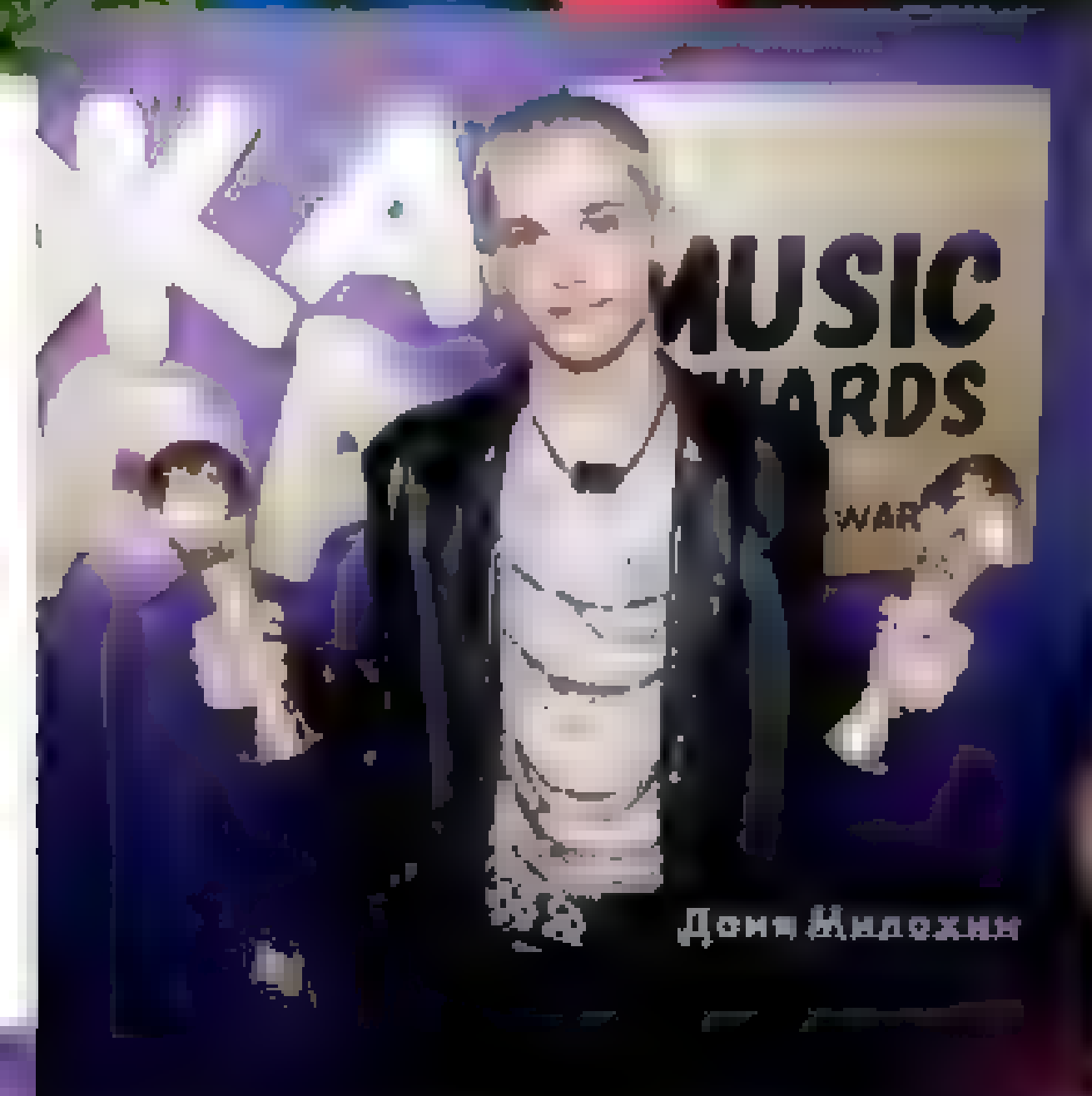
Jony



Эмин Агаларов



«A'Studio»



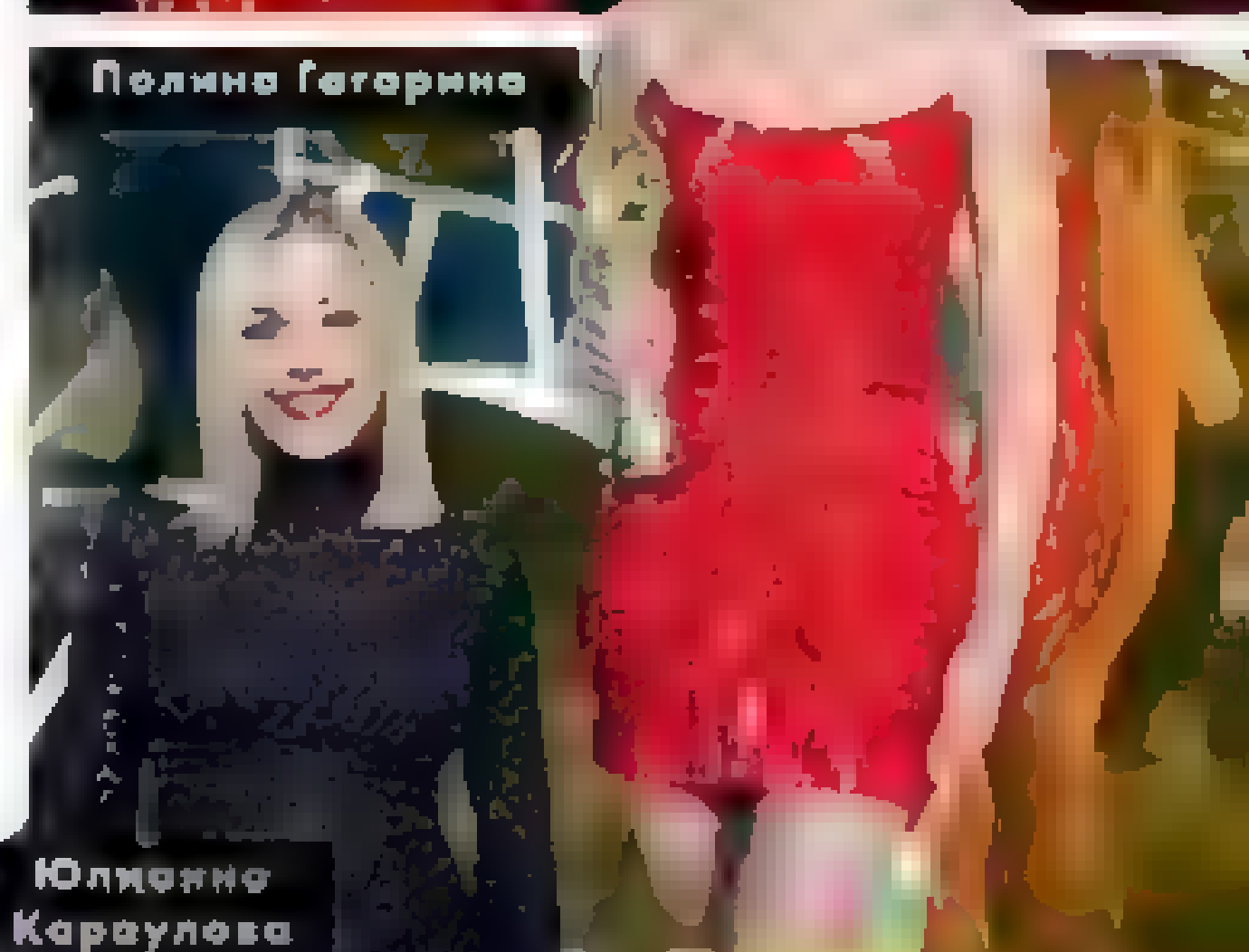
Даня Милохин

В МОСКВЕ СОСТОЯЛАСЬ IV ЕЖЕГОДНАЯ ПРЕМИЯ «ЖАРА MUSIC AWARDS 2021»

4 апреля в Crocus City Hall было жарко, как летом, ведь там состоялась музыкальная премия «ЖАРА Music Awards 2021». На красной дорожке случился настоящий звездопад. Одним из первых фотографом позировал Алексей Жидковский, продемонстрировав стильное сочетание изумрудного и рыжего цветов. За ним на дорожку победно ворвалась Ольга Бузова, которую тут же окрестили «сбежавшей невестой», — виной всему белоснежный наряд и недавний разрыв с Манукяном. Когда шлейф платья Оли наконец скрылся за углом, знаменитости стали появляться на дорожке один за другим. Вот Даня Милохин в латексе и цепях, рядом Юлианна Караулова демонстрирует округлившийся живот в облегающем платье, поворачиваем голову — Ана Asti сверкает «кошачьими» линзами. Дальше внимание перехватывают ведущие премии — Ксения Собчак, хвастающаяся результатами похудения в полупрозрачном платье, и Филипп Киркоров, не устававший отвечать на вопросы



Алла Пугачёва & Asti



Полина Гагарина



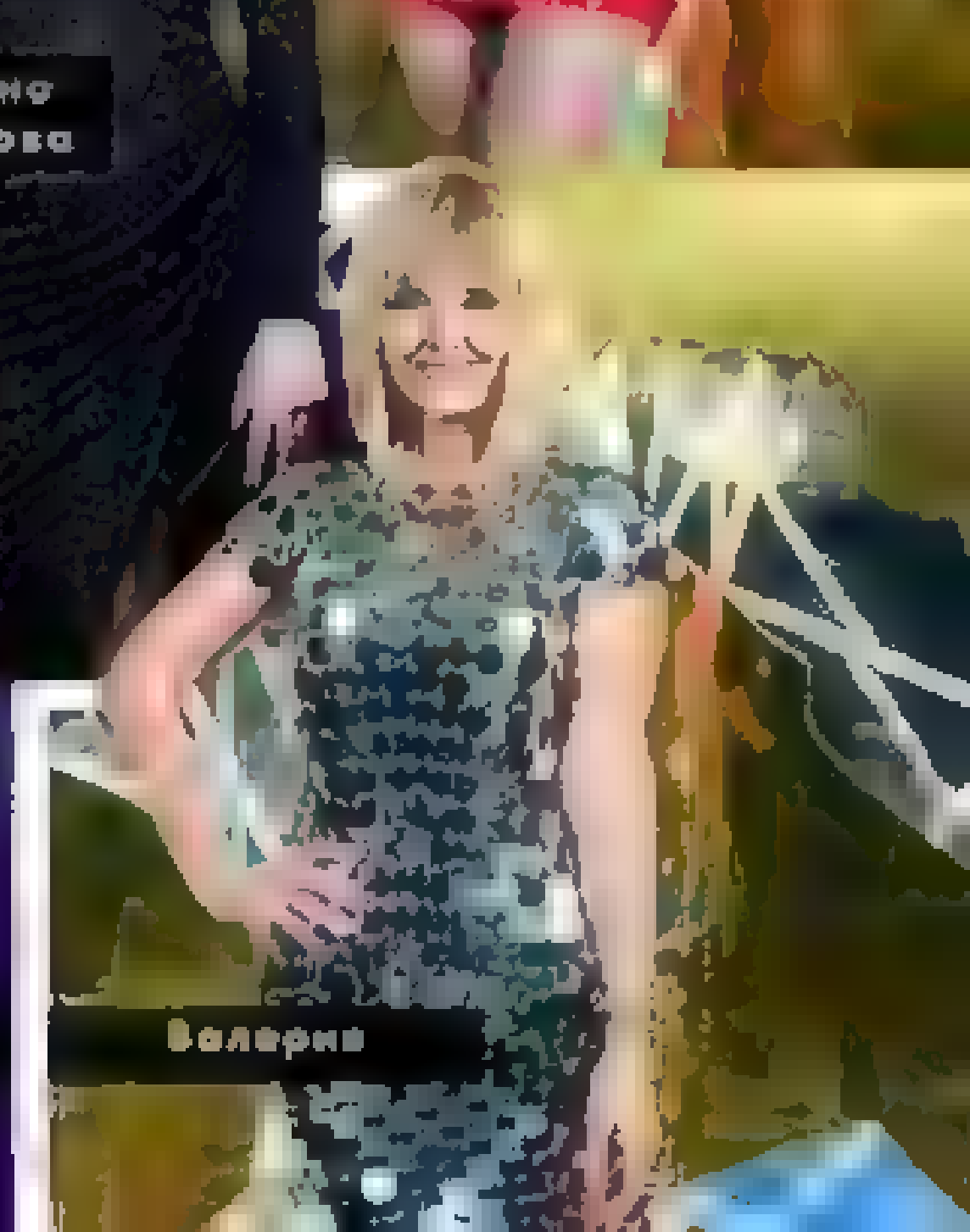
Ксения Собчак
и Филипп
Киркоров



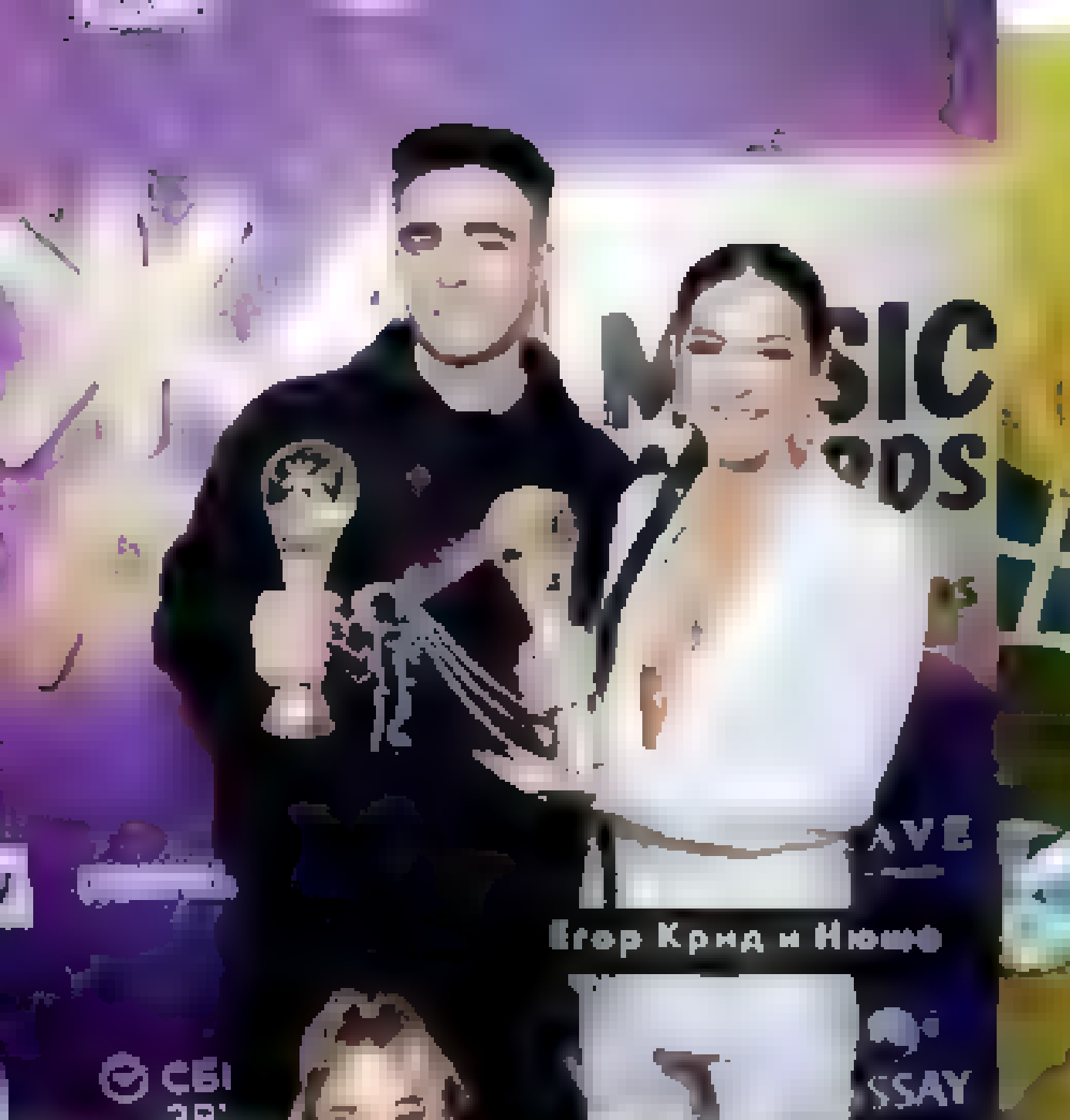
Юлианна Караулова



Лена Боска



Валерия



Егор Крид и Нюше



Ziveri



Фянка Корянова



Катя Адушкина

Юлия Савченко

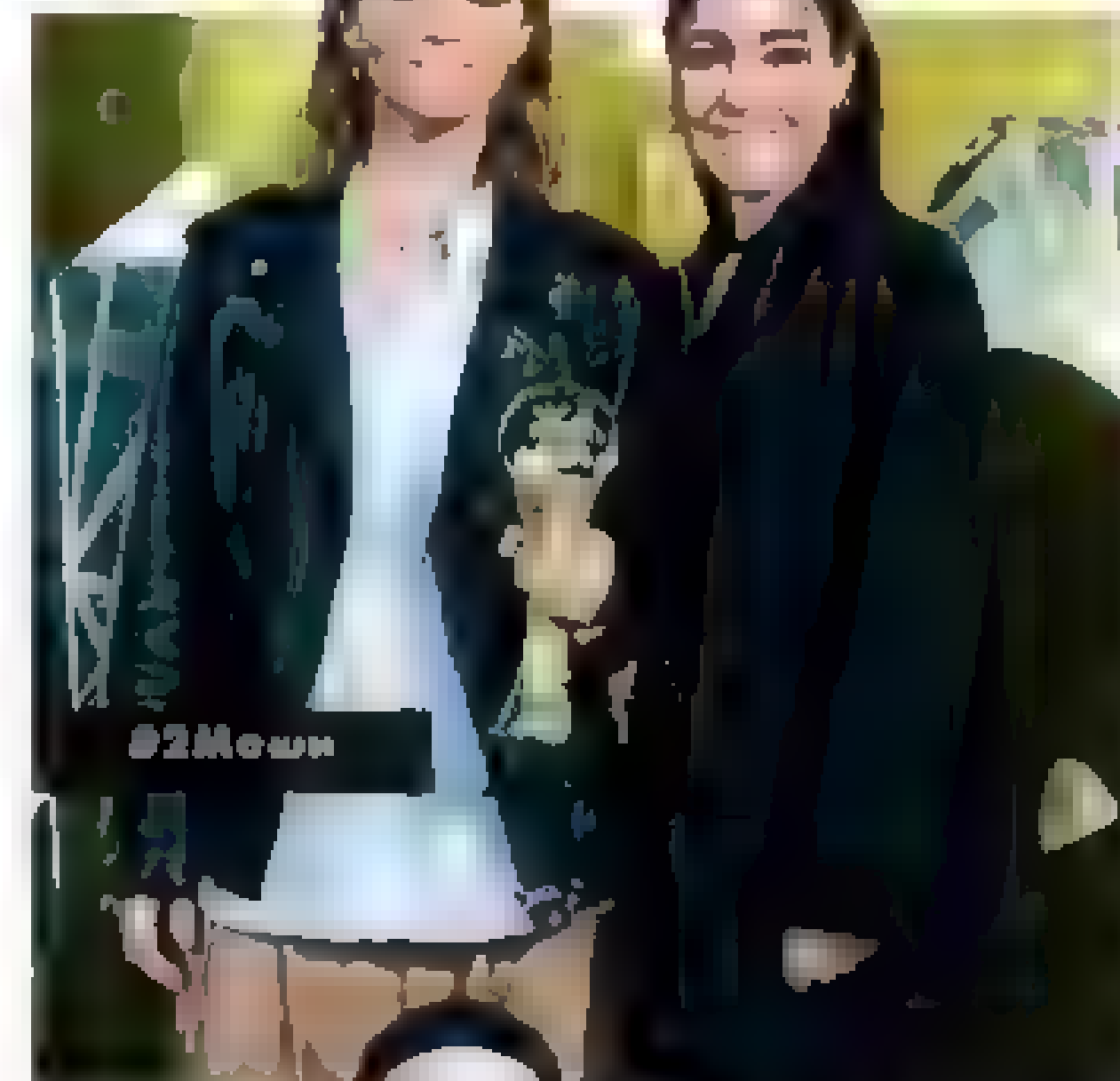


Мари Кроймбрери

«Даве. Следом на дорожке появляется Моргенштерн и его свита, облаченные во всё черное и уверяющие, что пришли забрать все статуэтки.

Однако наградами пришлось поделиться. Алишер победил в номинации «Прорыв года». Певцей года была названа Светлана Лобода, певцом года – Jony, группой года – NattiAli & Navaï. Дана Милохину повезло дважды: его признали трендсеттером года, а также отметили коллаб с Николаем Босковым – трек «Дико тусим». По статуэтке в каждой руке унесли и Antik & Azh: ребята не оставили шансов коллегам в номинациях «Альбом года» и «Видео года».

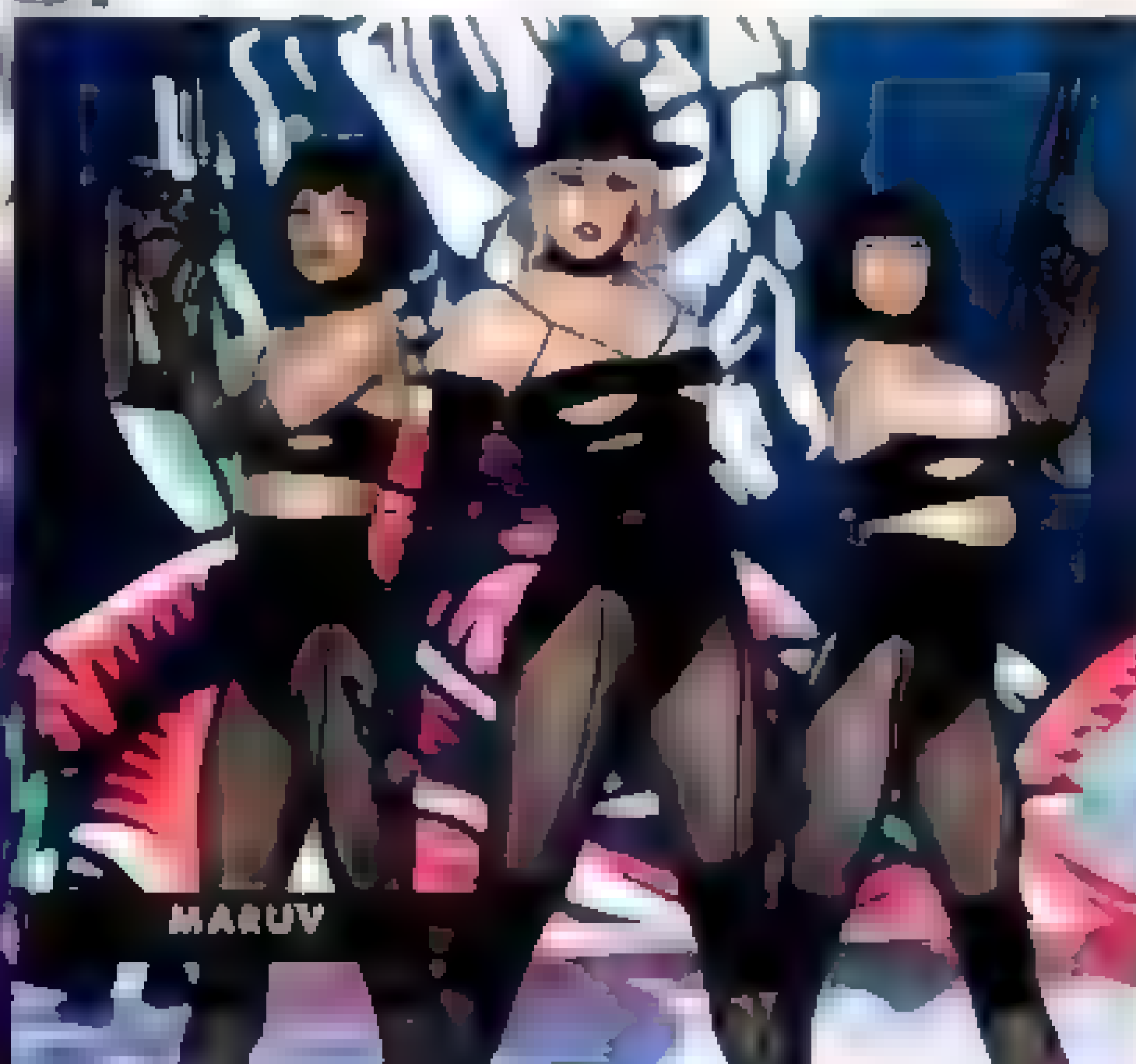
Читательницы Cosmopolitan голосовали за любимую исполнительницу на нашем сайте. Так, награду в категории «Выбор Cosmopolitan» получила Полина Гагарина! Концерт с участием номинантов и победителей «ЖАРА Music Awards» открыл яркий номер от кабаре-театра Grove. Окунуться в праздничную атмосферу можно снова – благодаря трансляции премии на Первом канале. А треки артистов можно послушать в аудиосервисе СберЗвук.



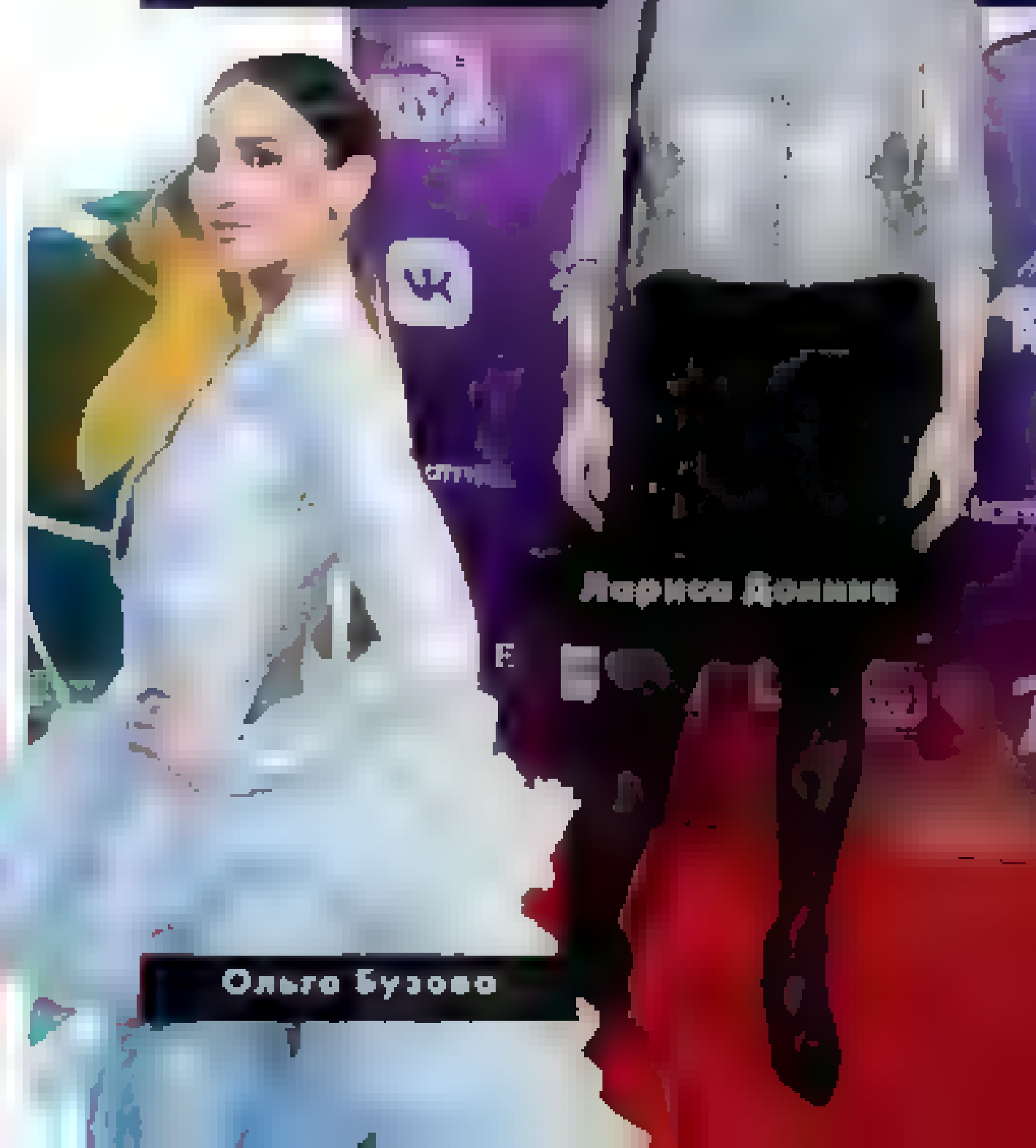
2Mosh



Максим Фадеев



MARUV



Лариса Долина

Ольга Бузова

Прогнозы на июнь

Звезды знают, что ты будешь делать этим летом.

Текст: ИННА ЛЮБИМОВА, освещатель Школы астрологии, @lubimova.astrolog

ДИНАМИЧНЫЕ ЗНАКИ



ОВЕН

(21.03–20.04)

Исход событий сейчас во многом зависит от твоей уверенности в себе. Так что не сомневайся, а лучше представь себя супергероиней, тем более что во многом ты она и есть! Двигайся вперед, тебе понравится.



РАК

(22.06–22.07)

Разреш себе побыть счастливой. Веселись в парке аттракционов, гуляй допоздна по любимым местам, встречай рассветы, гладь собак, ешь клубнику... Все яркие эмоции пойдут на пользу, и ты их заслужила.



ВЕСЫ

(24.09–23.10)

Сейчас лучшее время для перемен. Ты на правильном пути, не бойся брать на себя ответственность в любых вопросах: будь то новые отношения, покупка питомца или амбициозные проекты на работе.



КОЗЕРОГ

(22.12–20.01)

Решающий момент. Ты сама сейчас пишешь собственную историю. Если устала – отдохни, но если всерьез хочешь перемен – дерзай! Новая жизненная глава готова начаться, и она будет интересной.

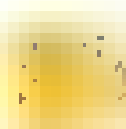
ПОСТОЯННЫЕ ЗНАКИ



ТЕЛЕЦ

(21.04–20.05)

Времена наступили не самые легкие, но руки опускать рано. Сохраняй спокойствие, иди к цели и помни: это просто проблемы, к тому же решаемые, а вовсе не мировой заговор лично против тебя.



ЛЕВ

(23.07–23.08)

Пора раздавать автографы и интервью! Ты давно мечтала оказаться в центре внимания, и вот твой звездный час настал. Строй планы, следуй им, а поддержка тебе сейчас гарантирована.



СКОРПИОН

(24.10–22.11)

Соберись, прояви выдержку, будь с собой строга, но справедлива, и потом сама обрадуешься результату. Попутно можно наладить отношения с теми, с кем успела повздорить, – сейчас это получится легко.



ВОДОЛЕЙ

(21.01–20.02)

Любой шаг может кардинально изменить твою жизнь, так что бежать не разбирая дороги точно не стоит. Сверяйся с внутренним компасом, всё проверяй и неустанно взвешивай за и против.

ДВОЙСТВЕННЫЕ ЗНАКИ



БЛИЗНЕЦЫ

(21.05–21.06)

Любишь всё раскладывать по полочкам? А придется. Навести порядок надо бы не в доме, а в мыслях. Лишнее выбрасывай без сожалений (да-да, номер бывшего тоже удали). Тебя ждет только новое и лучшее!



ДЕВА

(24.08–23.09)

Так бывает: смотришь на себя в зеркало – и не в силах скрыть восхищения! Минутки самозабвения вовсе не вредны, если в целом ты способна принимать разумные решения и оценивать ситуацию критически.



СТРЕЛЕЦ

(23.11–21.12)

Увы, с небес желаемые блага на тебя не свалятся. Придется потрудиться. Зато, если не испугавшись преград, со временем получишь даже больше, чем рассчитывала. И только благодаря себе самой!



РЫБЫ

(21.02–20.03)

Слушай – и слушайся! – себя. Доверять сейчас стоит лишь собственной интуиции. На самом деле ты знаешь, как поступить в сложившейся ситуации, чтобы выиграть. Осталось решиться и сделать ход.

23-27 ИЮНЯ

ЖА
РА

2021
МОСКВА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ

ЛУЖНИКИ OPEN-AIR



Филипп Киркоров | Loboda | Тимати | Artik & Asti | Макс Барских | Zivert | Мари Краймбрери | #2Маши
Алексей Чумаков | Григорий Лепс | Ани Лорак | Артур Пирожков | Валерий Меладзе | Полина Гагарина
Сергей Лазарев | HammAli & Navai | Jony | Manizha | Ваня Дмитриенко | Вера Брежнева | Дмитрий Маликов
Елка | Игорь Николаев | Ирина Дубцова | Клава Кока | Лариса Долина | Елена Темникова | Леонид Агутин
Лолита | Любовь Успенская | МОТ | Николай Басков | Николай Расторгуев | Олег Газманов | Ольга Бузова
Сосо Павлиашвили | Тамара Гвердцители | Тимур Родригез | Фогель | Хабиб | Юлианна Караулова | A'Studio
Burito | Emin | Gavrilina | Katoxval | Mia Boyka | Natan | Nyusha | Pizza | Rakhim | RASA | Rauf & Folk | T-Killah | TSOY
и многие другие!

Билеты есть и в продаже в кассах
и на сайте ticketland.ru

+7 (495) 134-77-77

TICKETLAND MTC

опен-эйр | полный список артистов смотри на @zharatv и @zharafest

© 2021 Жара ТВ | ГРН № 77757496937 | адрес: 123401, Москва, станция метро Красная поляна, Красная поляна, Международная, 1 этаж, № 12 этаж, Секция 6/142с

Дело техники

Обновленный кроссовер Lexus LX приковывает к себе внимание не только футуристичным дизайном и вниманием к деталям, но и высоко-технологичной начинкой.

Автомобиль оснащен первой в мире адаптивной системой управления дальним светом BladeScan и комплексом систем безопасности Lexus Safety System+.



От рассвета до заката

Солнцезащитный крем для лица и зоны декольте SPF30 Bronzeada Librederm защищает кожу от воздействия солнечных лучей и предотвращает ее преждевременное старение.

Обеспечивает пролонгированное действие за счет специального полимерного комплекса в составе.



Помягче, пожалуйста Лосьон для тела с Д-пантенолом Neutrale предназначен для сухой, склонной к раздражениям коже. Гипоаллергенное средство разработано специально для людей с повышенной чувствительностью, оно прекрасно увлажняет и смягчает, подходит для ежедневного применения.

А две – лучше!

В увлажняющей гамме Eau Thermale Avène появились новинки: тонирующая эмульсия и крем Hydrance BB с SPF30. В состав средств входит перламутр и минеральные пигменты, маскирующие недостатки и придающие лицу сияние.



Ну как, здорово?

В сервисе здорового питания BeFit – более 11 программ, в том числе и те, которые позволят похудеть к лету. Выбирай меню на сайте letbefit.ru, а индивидуальный конструктор поможет исключить ингредиенты, которые тебе не подходят.



Играет в защите

Термозащитный спрей Biosilk надежно оберегает волосы от вредного воздействия благодаря специальной формуле с натуральным шелком. Пряди выглядят ухоженными и блестящими, а укладка сохраняется надолго!



Чудо-остров

Новая коллекция купальников Marysil by Larissa Minato «Средиземное море» вдохновлена Мальтой. В нее вошли модели с 12 эксклюзивными принтами, а также однотонные варианты – все выглядит актуально, элегантно и передают дух этого удивительного острова.

Обещали вернуться

Отличные новости: бренд Maroc Maroc снова в России! Продукты для ухода за телом и лицом напоминают о Марокко и сказочной атмосфере хаммама. В основе – натуральные компоненты, тончайшие ароматические композиции и тщательно отобранные ингредиенты.





Задали тон

У бренда Eveline Cosmetics вышла новинка:

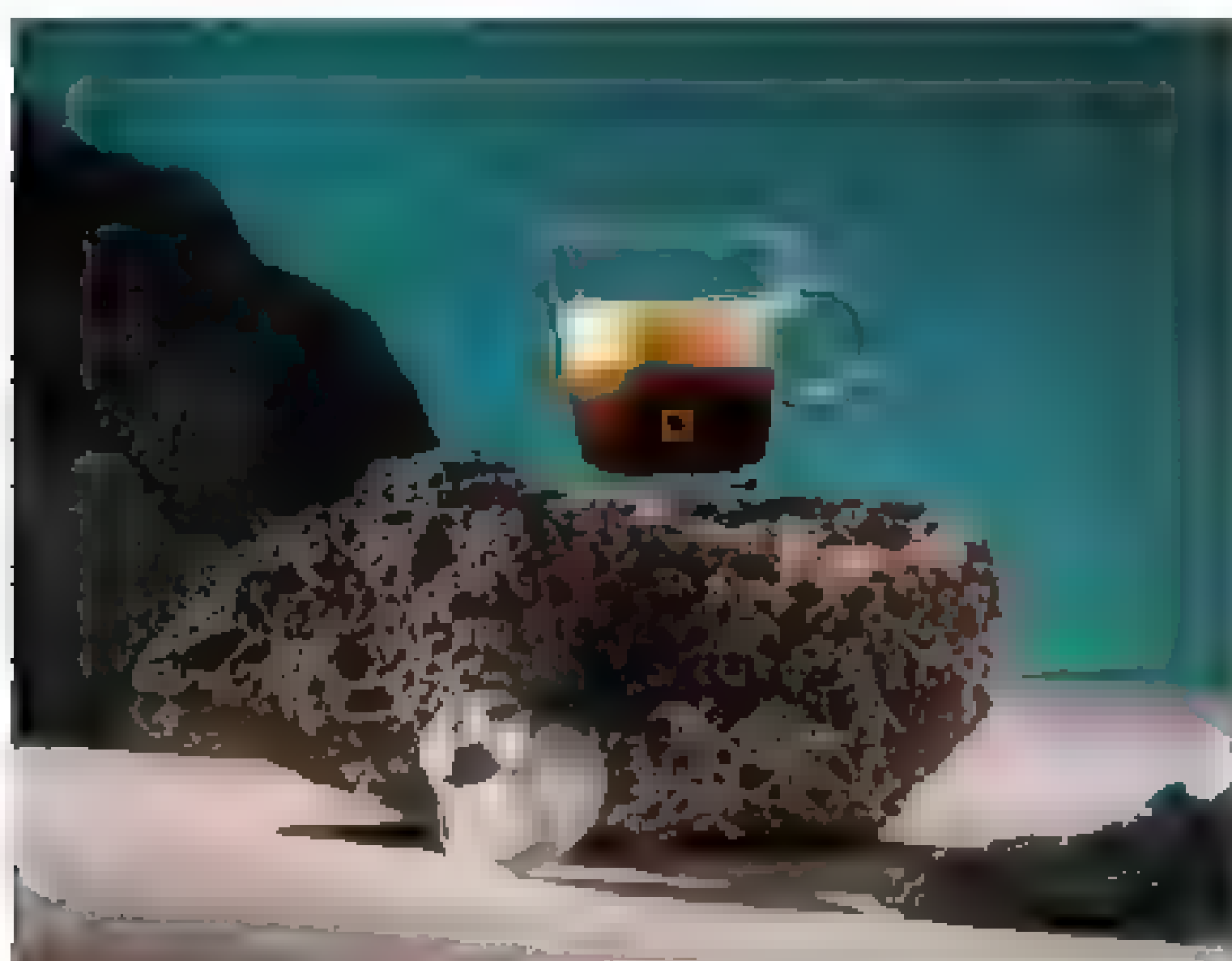
адаптирующаяся тональная основа Wonder Match. Средство создает эффект безупречной кожи до 24 часов, подстраиваясь под ее цвет и структуру.

В составе – гиалуроновая кислота, экстракт ягод асаи и термальная вода.



Ах, эта свадьба

В авторской коллекции магазина «Мэри Трюфель» (@marytrufel_official) каждая невеста найдет свадебное платье своей мечты. Актуальные минималистичные модели с асимметричными деталями или классические с пышной юбкой – решать только тебе!

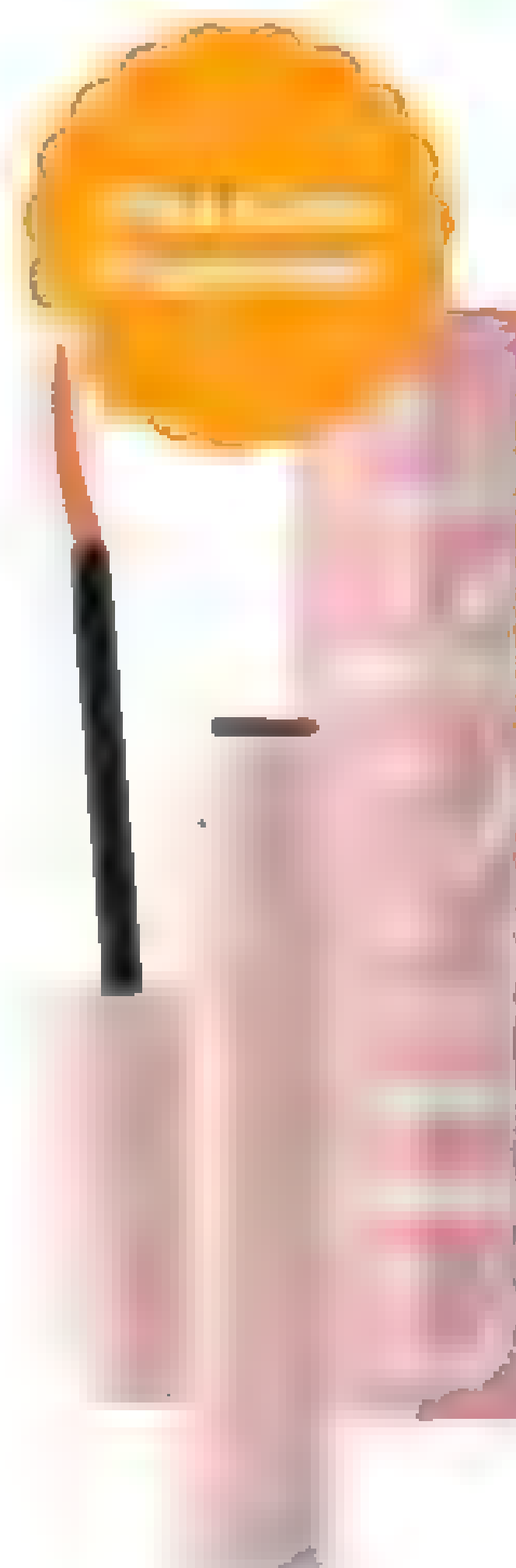


Хоть на край земли, хоть за край

В коллекции Nespresso Master Origins появилось еще несколько blends, которые позволят тебе очутиться в самых отдаленных точках земного шара. Peru Organic перенесет высоко на склоны Анд, Nicaragua La Cimplida Refinada – в небольшой регион Ла-Кумплида, а Exclusive Edition Galapagos – на остров Санта-Круз, омываемый Тихим океаном.

Хлопай ресницами

Тушь Cheeku бренда Raese удлиняет, приподнимает и подкручивает ресницы, создавая эффект распахнутого взгляда. Благодаря влагоустойчивой формуле она держится до 12 часов, но при необходимости быстро смывается водой либо специальным средством.



COSMOPOLITAN



СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ*:

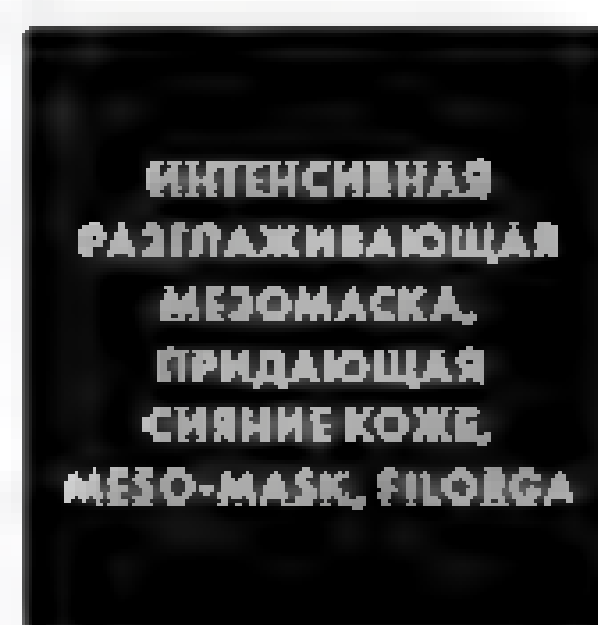
6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ;

12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ;

6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ;

12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ.

Доставка осуществляется простыми (или по желанию подписчика заказными/ценными) бандеролями Почты России. Для получения заказной/ценной бандероли необходимо указать это в поле «Комментарий». При оформлении и оплате подписки до 5-го числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.



50

первых подписчиков, оформивших заказ через наш интернет-магазин, получают ■ подарок интенсивную мезомаску для лица ■ зоны декольте **Filorga**

ДЛЯ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ПОДАРКА ЗА ПОДПИСКУ ВВЕДИ ПРОМОКОД «СОСО 062103» («СОСТ 062134» ДЛЯ МИНИ-ФОРМАТА) В ПОЛЕ «КОММЕНТАРИЙ» ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 30 ИЮНЯ 2021 ГОДА.

* Указанные цены действительны только при доставке по России.

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Как подписаться на журнал

▼
ЧЕРЕЗ НАШ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
PREMIUM-PUBLISHING.
RU / COSMOPOLITAN

Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонафицированную квитанцию для оплаты через любой банк.

▼
ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ
Просто позвони нам по телефону:
8 (495) 230-0014
или напиши на e-mail:
podpiska@imedia.ru
и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

▼
ЧЕРЕЗ ПОЧТОВОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ ТВОЕГО
ГОРОДА
Подписные индексы в каталогах: «Почта России» – П 1360 (основной формат), «Пресса России» – 26 325 (основной формат), 29 500 (мини-формат).

▼
ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ
АГЕНТСТВА
Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону:
8 (495) 230-0014 или написать нам по адресу:
podpiska@imedia.ru.

ОДЕЖДА
И АКСЕССУАРЫ

«Ника»: пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703
 Adamas: www.adamas.ru
 Armani Exchange: ТРЦ Avenue Southwest; ТРК Vegas на Каширском шоссе; ТРК «Vegas Крокус Сити»; ТРЦ «Авиапарк»; ТРЦ «Афимолл Сити»; ТЦ «Европолис»; ТРЦ «Мега Белая Дача»; «Мега Теплый Стан»; «Мега Химки»; ТРЦ «Океания»; ТРЦ «Фестиваль»; Екатеринбург: ТРЦ «Гринвич»; ЦУ «Пассаж»; «Мега»; Казань: «Мега»; Краснодар: МЦ «Красная площадь»; Нижний Новгород: ТРЦ «Фантастика»; Омск: «Мега»; Сочи: ТЦ «Моремолл»; Уфа: ТРЦ «Планета»; www.lgcity.ru
 Bally: ЦУМ, ул. Петровка, 2
 Bonprix: www.bonprix.ru
 Calzedonia: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Chanel: Кутузовский пр-т, 48; 644-4848
 Coccinelle: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360
 Conte: conteshop.com
 Diego M: Bosco Family, ТДК «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; www.dstylefashion.ru; Санкт-Петербург: ТД «Московский», Московский пр-т, 205в
 Dzhan: ул. Петровка, 19
 Ecco: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru
 Eres: ГУМ, Красная пл., 3
 Faberlic: faberlic.com
 Furla: ГУМ, Красная пл., 3
 Geox: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 H&M: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544
 Incanto: ул. Тверская, 19
 Inshade: ГУМ, Красная пл., 3
 Lady & Gentleman CITY: ТРЦ «Мега Химки», Химки, мкр-н 8, Ленинградское ш., 5 км от МКАД
 Lancel: ГУМ, Красная пл., 3
 Laroona: ул. Петровка, 26, стр. 3
 Levi's: ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164
 Lino: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Louis Vuitton: ГУМ, Красная пл., 3
 Luisa Cerano: Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский»,

пл. Киевского Вокзала, 2
 Madeleine: madeleine.ru
 Mango: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Marella: ГУМ, Красная пл., 3
 Marina Rinaldi: ГУМ, Красная пл., 3
 Marks & Spencer: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
 Max Mara: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4
 Max & Co., Weekend Max Mara: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3339
 Miu Miu: ГУМ, Красная пл., 3
 MIUZ: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Nomination: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 No One: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru
 Pandora: www.pandora.ru
 Paolo Conte: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Patrizia Pepe: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Pennyblack: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223; No One, ГУМ, Красная пл., 3
 Perini: No One, ГУМ, Красная пл., 3
 Pinko, Pinko Jeans: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046
 Pollini: No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
 Prada: ГУМ, Красная пл., 3
 Principe di Bologna: www.noone.ru
 Puma: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Ralf Ringer: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Ray-Ban: ЦУМ, ул. Петровка, 2
 Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; 221-6767
 Ruban: ЦУМ, ул. Петровка, 2
 Sexy Fish: благовещенский пер., 19
 Sokolov: sokolov.ru
 s.Oliver: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Sportmax: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
 Sunlight: www.sunlight.net
 Swarovski: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
 Swatch: 2-й Сыромятнический пер., 1
 Tamarts: ул. 7-я Кожуховская, 9
 Tiffany & Co.: ГУМ, Красная пл., 3; ул. Петровка, 3/1
 Tissot: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
 TJ Collection: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Treasure Store: ул. Петровка, 20/1

Twinset, My Twin: ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 662-3305
 Uniqlo: ТРЦ Columbus, ул. Кировоградская, 13а
 UNOde50: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Usharova: ул. Петровка, 17/1
 Wanna?Bel: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4
 Women's secret: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
 Zarina: ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544

ПАРФЮМЕРИЯ
И КОСМЕТИКА

4711 Acqua Colonia: ibeauty.ru
 «Бархатные ручки»: ozon.ru
 Anna Sharova: annasharovabeauty.com
 Aravia: shop.aravia-prof.ru
 Artistry: artway.ru
 AVON: avon.ru
 Bioderma: pharmacosmetica.ru
 Biosilver Gel 22: qnet.net
 Biotherm: biotherm.ru
 Byredo: molecule.ru
 Carolina Herrera: ЦУМ, ул. Петровка, 2
 Cartier: сеть магазинов «Рив Гош»
 Cerruti: ibeauty.ru
 Chanel: парфюмерно-косметический бутик Chanel, Охотный Ряд, 2
 Clarins: сеть магазинов «Рив Гош»
 Crispontar: nistar.com
 Dior: «Рив Гош», Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15
 Diptyque: molecule.ru
 Dolce & Gabbana: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 Eau Thermale Avene: eau-thermale-avene.ru
 Elsenberg: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 Elemis: elemis.ru
 Erborian: erborian.ru
 Essence: сеть магазинов «Подружка»
 Estee Lauder: estee lauder.ru
 Evoline Cosmetics: сеть магазинов «Подружка»
 Faberlic: faberlic.com
 Foreo: foreo.com
 Fresh: сеть магазинов Sephora
 Gamler: сеть магазинов «Рив Гош»
 Giorgio Armani Beauty: armanibeauty.com.ru
 Givenchy: Articoli, ГУМ, Красная пл., 3
 Guam: www.guam.ru
 Gucci: ЦУМ, Петровка, 2
 Guerlain: сеть магазинов «Рив Гош»
 Guinot: guinot-shop.ru
 Haruharu Wonder: beautyforce.store
 Herbal Essences: aushan.ru
 Horse Force: horseforce.shop
 Invisibobble Spruchie: сеть магазинов «Рив Гош»
 Juko Beauty: 4fresh.ru
 Kenzo: сеть магазинов «Рив Гош»
 Kiko Milano: kikocosmetics.ru
 Klorane: pharmacosmetica.ru
 Lancome: lancome.ru
 Laura Merder: сеть магазинов «Золотое яблоко»
 Levana: levana.ru
 Librederm: ул. Тверская, 6
 Limoni: limoni.ru
 L'Occitane: loccitane.ru
 Lumene: lumene-shop.ru
 Mary Kay: marykay.ru
 Moma: molecule.ru
 Mixit: mixit.ru
 Nardso Rodriguez: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 NARS: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 Ninelle: ninelle.ru
 Oriflame: oriflame.ru
 Parfums De Marly: сеть магазинов «Золотое яблоко»
 Pantene: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 Payot: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 Penhaligon's: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 PI.NE shop.sozvezdie-pi.ru
 Project V: projectvint.ru
 Pupa Milano: сеть магазинов «Рив Гош»
 S+Summecosmetics: summecosmetics.ru
 Shiseido: сеть магазинов Sephora
 Siberian Wellness: siberianhealth.com
 Skinceuticals: skinceuticals.ru
 St. Moritz: сеть магазинов «Рив Гош»
 Thalga: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 TIZO: skinguru.ru
 Uriage: uriagestore.ru
 Valmont: ЦУМ, ул. Петровка, 2
 Vichy: vichyconsult.ru
 Vivienne Sabo: сеть магазинов «Л'Этуаль»
 YSL Beaute: yslbeauty.com.ru

ЗДОРОВЬЕ

■ ФИТНЕС

Apriori: сеть магазинов «Рив Гош»
 Bioniq: bioniq.com
 Guam: guam.ru
 Nutrilite: nutrilite.ru
 R.A.W. Life: rawlifebar.ru
 Use Juice: usejuice.ru

САЛОНЫ
И КЛИНИКИ

Клиника эстетической медицины и косметологии «Азалия»: azaliadclinic.ru
 Clarins Skin SPA: «Рив Гош» в ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2

МАРИНА ДОЛГОВА



Шоу на стекле

Genesis GV80 постоянно оказывается на полшага впереди твоих ожиданий: он всегда найдет, чем удивить!

Проекция на стекло вызывает ау-эффект.



«Что за марка такая – Genesis?» – часто слышала я в ответ на рассказ о последнем тест-драйве. Объясняю: по сути это люксовое подразделение всем знакомого Hyundai. Герой сегодняшнего обзора – Genesis GV80 – появился на рынке совсем недавно: в премиальном сегменте нынче без кроссовера никуда.

Выглядит он великолепно: строгие линии кузова, правильные формы – ни одной «фальшивой ноты». Сажусь – и не понимаю, где оказалась. Всё указывает на то, что я за рулем привычных мне немецких машин – Audi или BMW. Интерьер тоже не по-корейски сдержанный. Ком-

фортные, обтянутые перфорированной кожей кресла с кучей электрорегулировок, подогревом, вентиляцией и памятью. На потолке – кремовая искусственная замша алькантара. При нажатии кнопки запуска двигателя включилась подсветка, на бортовом мониторе загорелся логотип с крылышками, стрелка

тахометра подскочила – и тишина. Я подумала, что произошла какая-то ошибка, на всякий случай перевела рычаг КПП в положение drive, отпустила зажатую педаль тормоза – и машина так же беззвучно тронулась.

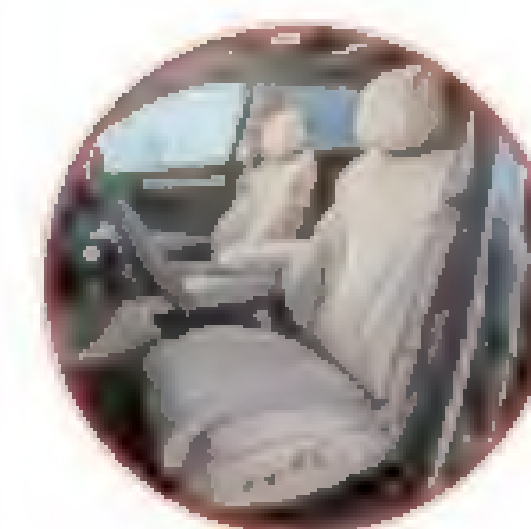
Выехала на трассу – шел сильный дождь, темнело. Я решила сделать голубоватую подсветку приборов

поярче и обнаружила на лобовом стекле полупрозрачную цифру – мою скорость на тот момент. Оказывается, Genesis укомплектован функцией проекции: можно увидеть показания навигационной системы, предупреждающие сигналы и массу другой полезной информации. Вот это сервис!

Детали
решают всё!



По дизайну салон не уступает лучшим представителям класса: дорогие материалы и отточенная эргономика.



Передние сиденья мягкие, удобные, с обогревом, вентиляцией, массажем и кучей настроек.



Огромный дисплей мультимедийной системы сразу бросается в глаза. Экран шикарный: отличная графика и высокая четкость.



Я иду тебя искать

А ты интересуешься, чем занимается любимый мужчина, когда вы не вместе? Оценить твои способности интернет-сыщицы поможет тест.

от 14 до 23
баллов

ДЕТЕКТИВ-ЛЮБИТЕЛЬ

Ты эдакая Нэнси Дрю – еще не профи, но уже в теме: разобралась, например, как контролировать подписки и переписку бой-френда. Главное, чтобы желание всё знать не превратилось в манию.

минус 5
баллов,
если у тебя
езде один
пароль.

от 4 до 13
баллов

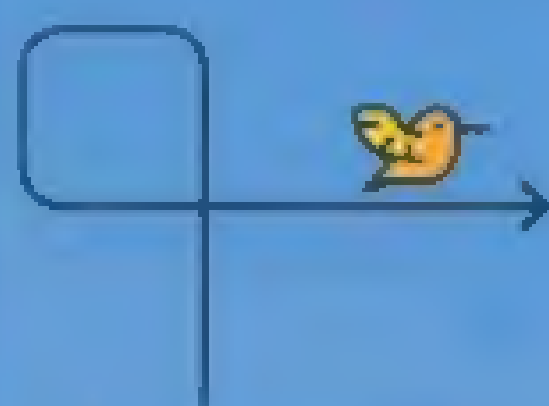
ДЕТИ ШПИОНОВ

Либо ты полностью доверяешь своему партнеру, либо просто не дружишь с техникой. Во всяком случае твои сыщичьи методы так же милы и забавны, как у Колобова из мультфильма.

от 24 до
30 баллов

ВЕЛИКИЙ СЫЩИК

Да ты женское воплощение Шерлока Холмса! От твоего всевидящего ока не скраться ни в одной соцсети. Но хотелось бы ты, чтобы кто-то так же шпионил за тобой?



По пунктам
Выбери самый подходящий для тебя вариант ответа на каждый вопрос (смотри шкалу от 1 до 5). Затем сложи все баллы, прочитай наши выводы и сделай собственные.

1 Как часто ты провернешь, на кого он подписался и кого лайкнул?

Никогда... хотя может и стоило бы. 1 2 3 4 5 Ой, да постоянно.

2 Знаешь ли ты пароли от всех его гаджетов?

Нет, и даже подбирать не пробовала. 1 2 3 4 5 У него больше нет от меня секретов.

3 Ты что-нибудь слышала о приложениях-шпионах?

А что это? 1 2 3 4 5 Я давно выбрала лучшее из них и установила.

4 Ты в курсе, на какие паблики он подписан во «ВКонтакте»?

Ну что за детский сад! 1 2 3 4 5 Их даже цитировать могу!

5 Ты читаешь все его посты и комментарии в Facebook?

Если они всплывают в моей ленте. 1 2 3 4 5 Каждое слово. И читаю, и анализирую.

6 Ты провернешь, когда он последний раз был в Сети?

Специально нет. 1 2 3 4 5 Постоянно! Как иначе-то?

минус 5 баллов,
если у тебя нет
аккаунта
в Facebook.



GUAM

S E A T H E R A P Y
**ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МОРЯ,
ОСТАНАВЛИВАЮЩАЯ ВРЕМЯ**



- БИОТЕХНОЛОГИЯ ОБРАБОТКИ ВОДОРОСЛЕЙ BIOACTIVITY™ С ВЫСОКОЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ ЗАЩИТОЙ
- ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРМОАКТИВНЫХ НАНОСФЕР
- НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНАЯ ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА



8 (800) 500-47-86
www.guam.ru



BVLGARI
ROMA

B.zero1

BVLGARI.COM

МОСКВА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • АЛМАТЫ • БАКУ • КИЕВ